Chinta Mukt Maan Rog Mukt Sharir (Gujarati Edition)

Thakkar, Dr Ketan

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM



N.L.P ટેક

ચિંત

મણ

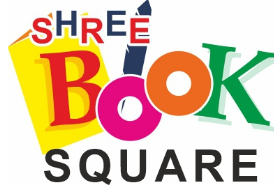
N.L.P. ટૅક્નિક દ્વારા

ચિંતામુક્ત મન અને રોગમુક્ત શરીર

-ઃ લેખક ઃ-

ડૉ. કેતન ઠક્કર

(હોમિયોપેથ, એન.એલ.પી. કોચ)



ચિંતામુક્ત મન અને રોગમુક્ત શરીર

Chinta mukt Man Ane Rog mukt Sharir

ISBN: 978-93-89946-44-4

-ઃ પ્રકાશક ઃ-

શ્રી બુક સ્કવેર
ધીરજ સન્સ (ચોપાટી)ની સામે,
ગજાનન ગલી,
મનસુખલાલ ટાવરની બાજુમાં,
અઠવાગેટ, સુરત-૩૯૫૦૦૧
મો. +૯૧ ૯૨૨૭૧ ૮૩૭૭૬

Contents

અાભાર

હું અાભારી છું, મારી પત્ની વર્ષાનો અને મારા બંને બાળકો નમન અને શ્લોકનો, જેમણે હંમેશાં મને મારા દરેક કામમાં સાથ અાપ્યો છે.

હું અાભારી છું, મારા દર્દીઅોનો , જેમણે મારી સલાહને અનુસરીને, મને િફડબેક અાપ્યા. જેથી હું સાચા તારણો પર અાવી શક્યો.

હું અાભારી છું, હોમિઓપેથ ડૉ. રાજન શંકરન સરનો, જેમના થકી હોમિઓપેથીમાં મારી શ્રદ્ધા પાકી થઈ.

હું અાભારી છું, અેન.અેલ.પી. કોચ રામ વર્મા સરનો, તેઅો અેન.અેલ.પી.નું સતત માર્ગદર્શન કરતા રહ્યા છે.

હું અાભારી છું, ડૉ. િનર્મલ ચોરારિયા સરનો, જેમણે સતત વ્યસ્ત હોવા છતાં, અાખું પુસ્તક વાંચી મને જરૂરી સૂચનો અાપ્યા અને મને પ્રોત્સાહિત કર્યો.

હું અાભારી છું, પ્રકાશક ડૉ. િવજયભાઈ ઠક્કરનો જેમણે મને લેખક બનવાની પ્રેરણા અાપી અને મારા િવચારોને અાપ સૌ સુધી પહોંચાડવામાં સહાયક બન્યા.

હું અાભારી છું ઈશ્વરનો, જેમણે મારી ઘણી બધી નબળાઈઅો હોવા છતાં, મને ઘણું અાપ્યું છે અને અાપતા રહ્યા છે.

હું અાભારી છું અાપનો, અા પુસ્તક વાંચવા માટે પસંદ કર્યું તેથી.



ભારતના નંબર વન એન.એલ.પી. કોચ

આજે જો જીવનમાં આર્થિક કે આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરવી હોય તો શારીરિક, માનસિક અને લાગણીની દૃષ્ટિએ સ્વસ્થ હોવું જરૂરી છે. આજે આધુનિક શોધોથી માણસનું જીવન તો સરળ બન્યું છે, પણ માનસિક તાણ તો વધતું જ જાય છે. હતાશા – ડિપ્રેશન, સ્ટ્રેસ, રાતે ઊંઘ નહિ આવવી, માનસિક બીમારીઓ, લાઇફ સ્ટાઇલ અને ઑટોઇમ્યુન રોગો-જેવા કે હાઇ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબીટિસ, થાઇરૉઇડ, આર્થરાઇટીસ, સોરાઇસીસ, ટાલ પડવી... વગેરે દિવસે ને દિવસે વધતા જાય છે. મારા સ્વાનુભવથી કહું છું કે, આના માટે સૌથી કારગર કોઈ પદ્ધતિ છે તો તે એન.એલ.પી.ની.

ડૉ. કેતન ઠક્કરે ખૂબ જ સરળ ભાષામાં એન.એલ.પી.ની મદદથી કેવી રીતે શારીરિક અને માનસિક રીતે સ્વસ્થ રહેવાય, તે આ પુસ્તકમાં સમજાવ્યું છે. આ પુસ્તક અને ડૉ. કેતન ઠક્કરના ‘ચિંતામુક્ત મન અને રોગમુક્ત શરીર’ વર્કશોપ દ્વારા કોઈ પણ વ્યક્તિ દીર્ઘાયુ, તંદુરસ્ત અને વ્યસનમુક્ત જીવન જીવી શકે છે.

મન અને તનની તંદુરસ્તી ઇચ્છતા દરેકને હું આ પુસ્તક વાંચવાની ભલામણ કરું છું.
આ પુસ્તકના લેખક અને વાંચનારા દરેકની દીર્ઘાયુ અને સ્વસ્થ જીવનની શુભકામના.

રામ વર્મા
ભારતના નંબર વન
એન.એલ.પી. કોચ



પ્રસ્તાવના

અાજના સમયમાં દરેક વ્યક્તિ કંઈક ને કંઈક િચંતામાં જીવતા હોય છે અને અા િચંતા જ માણસને અંદરથી કોરી ખાય છે અને રોગનું મૂળ કારણ બને છે. અા પુસ્તક દ્વારા લેખક ડૉ. કેતન ઠક્કર મન અને શરીરના સંબંધ િવશે િવગતવાર માહિતી અાપે છે.

આજના સમયમાં દરેક વ્યક્તિએ પોતાની જીવનશૈલીમાં શું અપનાવવું જોઈએ જેનાથી આપણે તંદુરસ્તીને જાળવી શકીએ તે બાબતને ડૉ. કેતન ઠક્કરે અ પુસ્તકમાં ખૂબ જ સરળ ભાષામાં સમજાવ્યું છે.

ડૉ. કેતન ઠક્કર ખૂબ જ ઉત્સાહી છે તથા મન અને શરીરના અેકબીજા સાથેના સંબંધનો ઊંડો અભ્યાસ કરીને સમાજને મદદરૂપ થવાની ખેવના ધરાવે છે.

હું ડૉક્ટર કેતન ઠક્કરને દિલથી શુભેચ્છા પાઠવું છું અને જે દરેક વ્યક્તિ જે સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી ઇચ્છે છે તેમને અા પુસ્તિકા જરૂરથી વાંચવા માટે પ્રોત્સાહિત કરું છું.

ડૉ. િનર્મલ ચોરારિયા
(બાળરોગ િનષ્ણાત)

અનુક્રમણિકા

Exercise-11

પ્રકરણ-૧૨

ટાઇમલાઇન અને હેલ્થ

Exercise-12

પ્રકરણ-૧૩

કોન્ટ્રાસ્ટિવ અ◌ેનાલિસીસ

Exercise-13

પ્રકરણ-૧૪

ત્રીસ ◌િદવસનું પ્લાનિંગ

Exercise-14

TOPICS TO BE COVERED IN THE N.L.P. WORKSHOP

સૂચનાઅો

શું તમે ૧૦૦ વર્ષ જીવવા માંગો છો? તમે િવચારશો, ના. ૧૦૦ વર્ષ સુધીમાં તો કેટલી બીમારી અાવી જાય. વળી, અાપણે બીજાના પર અાધારિત જીવન જીવવું પડે, અે કેમ ચાલે?

હું ફરી પૂછું છું, શું તમે ૧૦૦ વર્ષ િનરોગી રહેવા માંગો છો? જ્યાં સુધી જીવીઅે ત્યાં સુધી િનરોગી રહેવું છે? કુદરતે તો અાપણને ૧૦૦ વર્ષ િનરોગી રહી શકીઅે, તેવું શરીર અાપ્યું છે, પણ અાપણે જ તેને અાપણી ખોટી જીવનશૈલીને લીધે રોગોનું ઘર કરી દીધું છે.

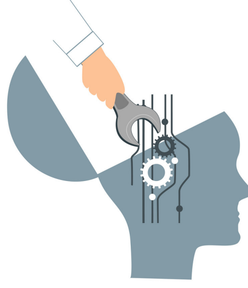
છેલ્લા ૨૫ વર્ષના મારા અનુભવથી કહીશ કે તંદુરસ્ત રહેવા માટે, માત્ર સારો પોષણયુક્ત અાહાર, રોજિંદી કસરત, રોજની ૭-૮ કલાકની ઊંઘ, િવટામિન ગોળીઅો કે હેલ્થ સપ્લિમૅન્ટ અને રેગ્યુલર ડૉક્ટરી તપાસ અે પૂરતું નથી. અા બધા ફૅક્ટર જરૂરી છે, પણ પર્યાપ્ત નથી. સૌથી વધારે અગત્યનું ફૅક્ટર છે, અાપણે શું િવચારીઅે છીઅે, અાપણી માન્યતાઅો શું છે, અાપણે જીવનમાં શેને અગત્યતા અાપીઅે છીઅે, અાપણી અાપણાં માટેની અોળખ શું છે? વગેરે છે. અા દરેક ફૅક્ટર કેવી રીતે કામ કરે છે અને અાપણે અાપણા મનની શક્તિઅોનો અાપણી તંદુરસ્તી માટે કેવી રીતે ઉપયોગ કરી શકીઅે તેના િવશે ખૂબ જ સરળ ભાષામાં અા પુસ્તકમાં સમજાવવાનો પ્રયાસ છે.

અાજે બીમાર વ્યક્તિ દવા લઈને સારો તો થાય છે, પરંતુ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મળતું નથી. અા પુસ્તકમાં તમને અેવું શીખવા મળશે જેથી તમે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવી શકશો. અમુક કેસમાં દવા વગર પણ, અમુક કેસમાં દવાની સાથે પણ. તમે કોઈ પણ દવા લેતા હોવ, અા પુસ્તકમાં બતાવેલી ટૅક્નિકનો ઉપયોગ કરશો તો, ઝડપથી સારા થશો.

હું તમને અા દરેક ટૅક્નિકનો પ્રૅક્ટિકલી કેમ ઉપયોગ કરવો તેના માટે મારા હેલ્થ-વેલનેશ વર્કશૉપ ઍટેન્ડ કરવાની ભલામણ કરું છું. જો કોઈ કારણસર તમે રૂબરૂ મને નથી મળી શકતા, તો તમે મારા ઑનલાઈન પ્રોગ્રામ અને MP3 AUDIO નો લાભ લઈ શકો છો.

ખાસ નોંધઃ અા પુસ્તક કે લેખક તમને દવાઅો બંધ કરી ફક્ત અા પુસ્તકમાં અાપેલી ટૅક્નિકને વાપરવાનું નથી જણાવતા. દવાઅોનો પણ અેક ખાસ રોલ હોય છે. તમારી દવા મેડિકલ સલાહ વગર જાતે બંધ કરવી જોખમી છે. જો કોઈ અામ કરે તો તેના માટે અા પુસ્તક, લેખક, પ્રકાશક કે મુદ્રકની કોઈ જવાબદારી નથી. લેખક પોતે ૨૩ વર્ષથી હોમિઑપેથિક કન્સલટન્ટ તરીકે પ્રૅક્ટિસ કરે છે અને દવાઅોની અને માઇન્ડ પાવર બંનેની અગત્યતા જાણે છે. અા પુસ્તકમાં અાપેલી ટૅક્નિક તમને રોગોમાંથી ઝડપી સારા થવામાં અને જો તમને કોઈ બીમારી નથી તો કાયમી તંદુરસ્ત રહેવામાં ચોક્કસ મદદરૂપ બનશે.

પ્રકરણ-૧ સ્વાસ્થ્ય અને અેન.અેલ.પી.



☐ સ્વાસ્થ્યની તમારી વ્યાખ્યા શું છે?

શરીર સ્વસ્થ અને િનરોગી હોવું જોઈઅે, અે બધા જ જાણે છે, પણ શરીરની સાથે મન, બુદ્ધિ અને સંબંધો પણ સ્વસ્થ હોવા જોઈઅે, અા સત્ય ઘણાં અોછા લોકો જાણે છે.

વિશ્વ અારોગ્ય સંસ્થા પ્રમાણે સ્વાસ્થ્ય અે સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રીતે સારા હોવાની અવસ્થા છે, માત્ર રોગ કે માંદગીનો અભાવ નથી.

તો હું સ્વસ્થ છું અેવું ત્યારે કહી શકાય,

જ્યારે તન, મન અને ઊર્જાની અેકરૂપતા હોય

સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા

(૧) શરીર રોગમુક્ત હોય, તમે તનાવ અને િચંતાથી મુક્ત હોવ, જીવન પ્રત્યે ઉત્સાહ હોય, અાશાવાદી હોય.

(૨) શરીરની બધી િસસ્ટમ - બધા જ અંગો સહજતાથી, તાલમેળથી કામ કરતા હોય.

(૩) સારી ઊંઘ અાવતી હોય, સવારે ફ્રેશ ફીલ થાય, પાચનશક્તિ િનયમિત અને સંતુલનમાં હોય, સમય પર ભૂખ લાગતી હોય, શરીરને કામ કરવા કોઈ વ્યસનની જરૂર ન હોય, ઇન્દ્રિયો પર પૂરું િનયંત્રણ હોય.

(૪) શરીર, મન અને બુદ્ધિ ત્રણેય અેકરૂપતામાં હોય. વ્યક્તિના મન, વચન અને કર્મમાં અેકરૂપતા હોય.

(૫) વ્યક્તિના અન્ય લોકો સાથે સારા સંબંધો હોય.

(૬) માનસિક રીતે સ્વસ્થ હોય જેથી, સામાન્ય જીવનભારનો સામનો કરી શકે, પોતાના દરેક કાર્યો સારી રીતે પૂર્ણ કરી શકે, પોતાના સમુદાય માટે અસરકારક કામ કરી શકે.

(૭) વ્યક્તિ રિલૅક્સ-હળવા થવા અને મેડિટેશન કરવા માટે રોજ સમય કાઢતા હોય.

(૮) વ્યક્તિ િદલ ખોલીને રોજ હસી શકતો હોય, પોતાના શોખને પૂરા કરી શકતા હોય અને ખુશી અાપે તેવી પ્રવૃત્તિઅો કરતો હોય. તો ત્યારે વ્યક્તિ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છે તેમ કહી શકાય.

અાપણે સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા સમજી અને અાપણે સ્વસ્થ રહેવું પણ છે, તો અત્યારે જ નક્કી કરો,

``અાજનો દિવસ મારા બાકીના જીવનનો શ્રેષ્ઠ દિવસ છે, અાજથી જ હું નવું જીવન શરૂ કરીશ.''

અાજીવન સ્વસ્થ રહેવા માટે ચાર શરતો

જો તમારે અાજીવન સ્વસ્થ રહેવું હોય તો અા ચાર બાબતોમાં તમારે મારી સાથે સહમત થવું પડશે.

(૧) બદલાવઃ અાપણે જે કરીઅે છીઅે અે જ કરતા રહીશું તો અે જ પરિણામ મળશે જે અત્યારે છે. જો અાપણે બદલાવ લાવશું તો જ અાપણે નવું પરિણામ લાવી શકશું.

અા અેન.અેલ.પી.ની અેક ધારણા છે, `તમે જે રીતે કામ કરતા અાવ્યા છો, અે જ રીતે કામ કર્યા કરશો તો, અે જ પરિણામ મળશે, જે હંમેશાં મળતું અાવ્યું છે.'

અરીસાને બદલવાથી ચહેરો નથી બદલાતો, પણ ચહેરો બદલાય તો અરીસો અાપમેળે બદલાશે.

ઉદા. વજન ઘટાડવા માટે કે બીમારીમાંથી સ્વસ્થ થવા માટે અત્યાર સુધી તમે જે કરતા અાવ્યા છો, અે જ કરતા રહેશો તો અે જ પરિણામ મળશે, જે અાજ સુધી મળ્યું છે. તેથી તમારે બદલાવ લાવવો પડશે. શું બદલાવ લાવવો તે અાપણે અાગળ શીખતા રહીશું.

શું તમે તમારી િજંદગીની ૧૦૦ ટકા જવાબદારી લેવા તૈયાર છો? તો પછી ક્યારેય કોઈની બુરાઈ ન કરો, કોઈની પણ ફરિયાદ ન કરો. અાપણે અાપણી િજંદગીમાં બદલાવ ત્યારે જ લાવી શકીઅે જ્યારે અાપણે માનીઅે કે મારી અત્યાર સુધીની અને હવે પછીની મારી િજંદગી મારે કારણે જ છે.

(૨) ૧૦૦ ટકા જવાબદારીઃ મારા જીવનમાં જે કંઈ થાય છે તેના માટે હું જ જવાબદાર છું.

જો તમે બીજા પર દોષ નાંખશો, અેનો મતલબ તમારું સ્વાસ્થ્ય બીજા પર અાધારિત છે અને તમે કંઈ કરી શકતા નથી, પણ જો તમે જવાબદારી લેશો તો ચોક્કસ જ ઉપાય મળશે. જો તમે નોર્મન કઝીંસ દ્વારા લખાયેલું પુસ્તક - `અેનેટૉમી ઑફ ઈલ્નેશ' વાંચશો તો તમે જાણી શકશો કે, જાતે જવાબદારી લેવાથી અસાધ્ય બિમારીમાંથી પણ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ શકાય છે.

(૩) સ્વીકારઃ મારા જીવનમાં જે કંઈ થાય છે તે મારે લીધે થાય છે અને સારા માટે જ થાય છે અે સ્વીકારી લો.

જ્યારે તમે અસ્વીકાર કરો છો ત્યારે તમે ફરિયાદ કરવામાં અને લડવામાં તમારો સમય ગુમાવો છો, પણ અેકવાર સ્વીકાર કરશો કે, મારા જીવનમાં જે કંઈ થાય છે, તે મારે લીધે થાય છે, તો તમે બદલાવ પણ કરી શકશો.

(૪) વકીલાત કરવાનું કે જાતનો લૂલો બચાવ કરવાનું છોડી દોઃ જાત માટે બહાનું કાઢવાનું બંધ કરો. મારા સ્વાસ્થ્ય માટે જે કંઈ કરવું જરૂરી છે તે હું કરીશ જ. રોજ થોડો સમય તો અાપી જ શકીશ. જો અાજે સમયના બહાના બતાવીશ તો ભવિષ્યમાં પૈસા અને સમય અાપીને પણ તંદુરસ્તી પાછી મેળવવામાં મુશ્કેલી થશે.

અેન.અેલ.પી.ની ધારણા છે,

`તમે જે રીતે કામ કરતા અાવ્યા છો, અે જ રીતે કામ કર્યા કરશો તો, અે જ પરિણામ મળશે, જે હંમેશાં મળતું અાવ્યું છે.'

ટૂંકમાં, અાજીવન સ્વસ્થ રહેવા માટે, હું સહમત છું કે,

(૧) જો હું મારા જીવનમાં બદલાવ લાવીશ તો જ નવું પરિણામ લાવી શકીશ.

(૨) હું મારી િજંદગીની ૧૦૦ ટકા જવાબદારી લેવા તૈયાર છું.

(૩) મારા જીવનમાં જે કંઈ થાય છે તે મારે લીધે જ થાય છે અને મારા સારા માટે જ થાય છે.

(૪) અાજથી મેં મારો લૂલો બચાવ કરવાનું કે બહાના બતાવવાનું છોડી દીધું છે.

તમે ચાર બાબતોમાં સહમત થયા. હવે અાપણે કુદરતના અગત્યના િસદ્ધાંત િવશે જાણીઅે.

સફળતાની ફૉર્મ્યુલાઃ કારણ > અસર-પરિણામ

તમે કઈ તરફ છો? કારણ બાજુ કે અસર બાજુ?

- હું જ્યારે પણ બહારનું ખાઉં છું, મારું પેટ બગડે જ છે.
- મારા ખોરાક પર મારો કંટ્રોલ રહેતો નથી.
- બધું કરવા છતાં હું વજન ઘટાડી શકતી/શકતો નથી.
- તે હંમેશાં મને ગુસ્સો કરાવે છે.
- તે હંમેશાં મારું અપમાન કરે છે.
- તેના શબ્દો હંમેશાં મને દુઃખી કરે છે.
- દર િશયાળામાં મને અસ્થમા/સોરાઈસિસ થાય છે તેને હું અટકાવી શકતી/શકતો નથી.
- દવા િનયમિત કરવા છતાં પણ મારો રોગ કંટ્રોલમાં અાવતો નથી.
- અાટલા બધા ડૉક્ટરોને બતાવ્યું, અાટલા બધા િરપૉર્ટ કરાવ્યા, પણ કોઈ મારા રોગનું કારણ જણાવતા નથી.
- હું સ્મૉકીંગ/તંબાકુ છોડી શકતો નથી, હું તેનો બંધાણી થઈ ગયો છું. મારો કોઈ વાંક નથી, મારા જીવન પર મારો કોઈ કાબૂ નથી.
- જીવનમાં જે કંઈ બને છે તેની પાછળ કંઈ કારણ હોય જ છે.

અેક ઉદા.થી સમજીઅે,

રમેશ વધુ ખોરાક લે છે, બેઠાડું જીવન જીવે છે. શું થશે? પરિણામ→તેનું વજન વધશે.

િપ્રતી સમતોલ અાહાર લે છે, શાકભાજી-ફળ વધુ ખાય છે, રોજ કસરત કરે છે, પરિણામ→તેનું વજન ઘટે છે.

સમજવું સહેલું છે વજન વધવું કે ઘટવું અે વધુ કે અોછું (કૅલરીવાળું) ખાવા પર અને કેટલી કૅલરી વાપરીઅે છીઅે તેના પર છે. અેક બાજુ કારણ છે, તો બીજી બાજુ પરિણામ છે. અાનો મતલબ કારણ હોય તો પરિણામ મળે, ને પરિણામ છે તો કારણ હોય જ.

તમારી િજંદગીમાં તમે કારણ બાજુ છો કે પરિણામ તરફ?

બીજા શબ્દોમાં કહીઅે તો તમે તમારી િજંદગીમાં જે કંઈ બને છે તેની જવાબદારી લો છો કે, તમે પરિસ્થિતિનો ભોગ બન્યા કરો છો?

સહેલા ઉદા.થી સમજીઅે. વજન ઘટાડવું છે?

જવાબદારી લો, રોજ કસરત કરો, કૅલરી અોછી કરો ને જુઅો શું પરિણામ મળે છે?

(કોઈ બીમારી ન હોય તો)

જો કોઈ બીમારીને લીધે વજન વધે છે તો તેની દવા કરવી પડે. જો જીવનમાં આપણી પસંદના પરિણામ જોઈતા હોય તો જવાબદારી લેતા શીખવું પડે. તમારા સ્વાસ્થ્યની દોર તમારા હાથમાં લો. પરિસ્થિતિનો ભોગ ન બનો.

એક મિનિટ કસરત કરોઃ તમે જે કરી રહ્યા છો તેમાં અચોક્કસ હોવ તો ૧ મિનિટ વિચારો તમે શું મેળવવા માંગો છો? એકવાર શું મેળવવું છે તે સ્પષ્ટ થાય તો મારે શું જવાબદારી લેવી તે પણ સમજાય જાય. આ જ આપણને સ્વાસ્થ્યમાં અસર તરફ તૈયાર કરે.

કશું પણ બને છે તેની પાછળ કારણ હોય છે. આ એન.એલ.પી.ની ધારણા છે. માટે પરિસ્થિતિ અને રોગોનો ભોગ બનવા કરતા, એ જીવનશૈલી અપનાવો જે શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક રીતે તમને સમૃદ્ધ રાખે.

□ ન્યૂરો લિંગ્વિસ્ટિક પ્રોગ્રામિંગ (N.L.P.) એટલે શું?

ન્યૂરોઃ આપણા ચેતાતંત્રને દર્શાવે છે

જેમાં આપણે પાંચ પાંચ ઇન્દ્રયો દ્વારા બધા અનુભવો કરીએ છીએ. આપણે આપણા મનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરીએ છીએ, કેવી રીતે વિચારીએ છીએ તેની વાત છે. આપણી વિચારવાની પેટર્ન બાબતની આપણી જાગૃતિ આપણને વધુ ફ્લેક્સિબલ થવાનું સ્વાતંત્ર્ય આપે છે કે જેથી આપણી વિચાર પ્રક્રિયા ઉપર આપણો અંકુશ વધે અને વધુ સારી રીતે વિચારતા થઈએ.

આપણું દરેક વર્તન ચેતાતંત્રની પ્રક્રિયા છે - જોવું, સાંભળવું, સ્પર્શ, સુગંધ અને સ્વાદ દ્વારા.

લિંગ્વિસ્ટિકઃ લૅન્ગવેજ = ભાષા

એવી બાબતો કે જેના દ્વારા આપણું ચેતાતંત્ર આપણા મનમાં પ્રસ્તુત થતી શાબ્દિક અને બિનશાબ્દિક રજૂઆતને ઉકેલે છે. મતલબ કે ચિત્રો, અવાજ લાગણી, સ્વાદ, ગંધ... (સેલ્ફ ટોક)

પ્રોગ્રામિંગઃ કમ્પ્યુટરની ભાષામાં પ્રોગ્રામિંગ એટલે કમ્પ્યુટરના પ્રોસેસરને આપવામાં આવેલો ચોક્કસ સૂચનાઓનો સેટ. આપણાં મનમાં પણ આવા સૂચનાઓના સેટ સતત કામ કરતા હોય છે. જેમાં આપણા દ્વારા અપાતી અને બહારથી મળતી સૂચનાઓનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રોગ્રામિંગ મોટે ભાગે અજાણતા ચાલતું હોય છે.

એન.એલ.પી. (N.L.P.) એટલે ન્યૂરો લિંગ્વિસ્ટિક પ્રોગ્રિામંગ

ન્યૂરોઃ મન-વિચાર

લિંગ્વિસ્ટિકઃ પાંચેય ઇન્દ્રયોની રજૂઆત અને

પ્રોગ્રામિંગઃ સમજવું-જાણવું-ઉકેલવું

એન.એલ.પી.ની શોધ જૉહોન ગ્રીંડર અને રીચાર્ડ બંડલરે ૧૯૭૦મા કરી. ત્યારબાદ વર્જીનિયા સાતીર, મિલ્ટન એરિકશન, બેટશન, રોબર્ટ, ડિલ્ટ, ઈવાન પાવલોવ... વગેરેએ પોતાનું યોગદાન આપ્યું.

એન.એલ.પી.ના પાયા

(૧) તમેઃ તમે સૌથી અગત્યનો ભાગ છો, તમે જ નક્કી કરી શકો કે તમારે આજીવન સ્વસ્થ રહેવું છે.

(૨) એન.એલ.પી.ની ધારણાઓ - પ્રિસપોઝિશનઃ એન.એલ.પી. તમને કોઈ

િનયમો અાપતી નથી, તે ધારણાઅો અાપે છે. તમે જાતે તેને તમારા જીવનમાં ચેક કરો. જો યોગ્ય લાગે તો અનુસરો. અેન.અેલ.પી.ની ધારણાઅોમાંથી સ્વાસ્થ્યને લગતી અેક ધારણા. શરીર અને મન મળીને અેક તંત્રની રચના કરે છે અને તે અેક જ વ્યક્તિની અેકબીજા સાથે જોડાયેલ િભન્ન અભિવ્યક્તિ છે.

(૩) વ્યવહાર સંબંધીઃ બીજા સાથેના સંબંધની ગુણવત્તા**,** તમારી તમારા પરિવાર, સમાજ અને અન્ય લોકો સાથેના સંબંધોની ગુણવત્તા જો સારી હોય તો તે તમને સ્વસ્થ રહેવામાં ચોક્કસ મદદરૂપ થાય છે.

(૪) અાઉટકમઃ શું મેળવવું છે ને કેવી રીતે મેળવવું**,** તમારા સ્વાસ્થ્યના લક્ષ્યો મેળવવામાં અને તમારા મસ્તિષ્કને તૈયાર કરવામાં અાઉટકમ મદદ કરે છે.

(૫) ફીડબેકઃ કેવી રીતે જાણવું કે તમે જે મેળવવા ઇચ્છો છો તે મેળવી રહ્યા છો કે નહિ? તમને કેવી રીતે ખબર પડે કે તમે સ્વસ્થ થઈ રહ્યા છો, તે જાણવામાં િફડબેક મદદરૂપ છે.

(૬) ફ્લેક્સિબિલિટીઃ તમે જે કરી રહ્યા છો તે કામ નથી કરતું તો કંઈ નવું કરવું. તમે સ્વસ્થ રહેવા માંગો છો, પણ તમે જે કરી રહ્યા છો, તેનાથી પરિણામ નથી મળી રહ્યું, તો તમારે કંઈ નવું કરવું પડશે, તો જ તમે નવું પરિણામ મેળવી શકશો. જે વ્યક્તિ સૌથી વધુ ફ્લેક્સિબલ હશે, તે સૌથી વધારે પ્રભાવ ઊભો કરી શકશે.

અા પુસ્તકમાંથી અેન.અેલ.પી.ની ટૅક્નિકનો ઉપયોગ કરીને તમે શું નવું કરવું તે જાણીને અાજીવન સ્વસ્થ રહેવાનું શીખી શકશો.

અેન.અેલ.પી. અેક ધારણા સમજીઅે. અેન.અેલ.પી. તમને કોઈ િનયમો અાપતી નથી, તે ધારણાઅો અાપે છે. તમે જાતે તેને તમારા જીવનમાં ચેક કરો. જો યોગ્ય લાગે તો અનુસરો. અેન.અેલ.પી.ની ધારણાઅોમાંથી, ચાલો અાપણે સ્વાસ્થ્યને લગતી ધારણાઅોની વાત કરીઅે.

(૧) શરીર અને મન મળીને અેક તંત્રની રચના કરે છે અને તે અેક જ વ્યક્તિની અેકબીજા સાથે જોડાયેલ િભન્ન અભિવ્યક્તિ છે.

અાપણા િવચારોની અાપણા શરીર પર અને અાપણા શારીરિક ફેરફારોની અાપણા મન પર થતી અસરો અાપણે બાળપણથી અનુભવીઅે છીઅે. જ્યારે પરીક્ષા હોય ત્યારે અાપણી ઊંઘ, તરસ, ભૂખમાં બદલાવ અાપણે અનુભવ્યો હશે. જ્યારે કોઈ શારીરિક બીમારી જેમ કે તાવ હોય ત્યારે ઘણાંઅે ચીડિયાપણું, ગુસ્સો, અવાજ-પ્રકાશ પ્રત્યે સંવેદનશીલતા અનુભવી હશે. અેકમાં બદલાવ અાવે અેટલે બીજામાં બદલાવ અાવે જ.

ઉદા. િડપ્રેશ-હતાશ અને અાત્મવિશ્વાસુ બંને વ્યક્તિની બૉડી લૅન્ગવેજ અલગ જ હોવાની. અેક હતાશ વ્યક્તિ કોઈ અેક િદશામાં િસ્થર કે નીચેની તરફ જોયા કરશે. તેના ખભા ઢીલા અને શ્વાસ છીછરા ને ઝડપથી ચાલતા હશે. તે વાત કરશે ત્યારે તે અાંખો મેળવ્યા િવના વાત કરશે. જ્યારે અાત્મવિશ્વાસુ વ્યક્તિ અાંખોમાં અાંખ પરોવીને વાત કરશે.

□ ચાલો તમને અેક સવાલ કરું, તમે કેટલું દોડી શકો?

કદાચ તમે કહેશો, ૨-૫ કે ૧૦ િક.મી. હવે હું તમને મોટીવેટ કરું તો બીજા કેટલા િક.મી. દોડાય? તમે કહેશો, ૧-૨ િક.મી. હવે ઘણા બધા મળીને તમને મોટીવેટ કરે તો બીજા કેટલા િક.મી. દોડો? બીજું અેકાદ. હવે હજુ દોડવાનું હોય તો દોડો? તમે કહેશો હવે દોડવાની તાકાત જ નથી. જો તમારી પાછળ ૧૦ િદવસ ભૂખ્યો વાઘ છોડી દઉં તો કેટલું

દોડશો? જ્યાં સુધી જીવ છે ત્યાં સુધી દોડશો. માઇન્ડ-બૉડી કનેક્શન સમજાય છે ને?

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ આલ્કોહોલ લે છે ત્યારે તે તેના શરીરમાં લે છે ને! પણ તેની તેના મન પર થતી અસર પણ જોઈ છે ને? જ્યારે કોઈ તેના જીવનમાં તાણ-સ્ટ્રેસ અનુભવે છે તો તેનું બ્લડપ્રેશર અને સુગર વધતા જોયું છે ને? જ્યારે સેક્સના વિચાર કરો છો, તેની તમારા શરીર પર થતી અસરો અનુભવી છે ને?

જાપાનની એક રીત જે તેઓ તેમના બાળકોને શીખવાડે છે તેની વાત કરું. તેઓ બાળકોને નાનપણથી જ શીખવાડે છે કે, જ્યારે ગુસ્સો આવે ત્યારે, ગુસ્સાને કંટ્રોલ કરવાને બદલે માત્ર ધીમા ને ઊંડા શ્વાસ લેવાનું રાખે. તમે પણ પ્રયત્ન કરી જોજો. તમે ધીમા અને ઊંડા શ્વાસ લેશો તો ગુસ્સો નહિ કરી શકો. કારણ શું? તમે કેમ ઊંડા શ્વાસ લો તો ગુસ્સો નહિ કરી શકો? ગુસ્સે થવું જ અશક્ય બને, કારણ ગુસ્સે થવા માટે શ્વાસની ચોક્કસ રિધમ હોય (ઝડપી ને છીછરા શ્વાસ) અને તે રિધમ વગર ગુસ્સો ન આવી શકે. તેથી જ્યારે પણ ધીમા ને ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લેશો તો ગુસ્સે થવું અશક્ય બનશે. તેથી જ જાપાનીશ લોકો દુનિયામાં સૌથી વધુ કંટ્રોલમાં રહેનારા માણસો છે અને તેનું કારણ નાનપણથી જ તેમને અપાતી શિક્ષા છે. વધુ સારી રીતે સમજવા માટે હું તમને એક સત્ય ઘટનાની વાત કરીશ.

વાત છે, ૧૯૮૮ની, ૪૭ વર્ષની ક્લેર સિલ્વિયાનું હાર્ટ અને ફેફસાંનું પ્રત્યારોપણની સત્ય ઘટના. અમેરિકાની ક્લેર સિલ્વિયા ૪૭ વર્ષની છૂટાછેડાવાળી સ્ત્રી, જીવન અને મોત વચ્ચે ઝોલા ખાતી હતી, કારણ તેના હૃદય અને ફેફસાં બંને ખરાબ થઈ ગયા હતા. અચાનક હૉસ્પિટલને જુવાન ડોનર મળે છે અને ક્લેર સિલ્વિયાનું હૃદય અને ફેફસાંના પ્રત્યારોપણ કરવામાં આવે છે. ત્યારે નવું નવું પ્રત્યારોપણ શરૂ થયું હતું. થોડા દિવસમાં તે ભાનમાં આવે છે ત્યારે પત્રકાર તેનો ઇન્ટરવ્યૂ લે છે. તમે કેવું મહેસૂસ કરો છો? અને સિલ્વિયા કહે છે, ``હું તો બિઅર પીવા માટે તડપી રહી છું.'' બોલ્યા બાદ સિલ્વિયાને પણ નવાઈ લાગે છે કે તેણે એવું શું કામ કહ્યું? કારણ કે પહેલા તો કદી તેને બિઅરની તલપ નહોતી થતી. જ્યારે હૉસ્પિટલમાંથી રજા લઈને ઘરે જતી હોય છે ત્યારે રસ્તામાં મેકડૉનાલ્ડ રેસ્ટોરાં આવે છે અને તેને ત્યાંના ચીકન નગેટ્સ ખાવાની ભારે ઇચ્છા થાય છે. ઘરે આવ્યા બાદ તેની છોકરીના ધ્યાનમાં આવે છે કે તેની માતાનું શરીર બંધારણઃચાલ, પુરુષ જેવું થવા લાગ્યું છે. હવે સિલ્વિયાને જમતી વખતે લીલા મરચા ખાવાનું મન થાય છે. સિલ્વિયાને લાગે છે કે તેનામાં થઈ રહેલ ફેરફાર નક્કી તેના અંગોના ડોનરમાંથી આવ્યા છે. તે હૉસ્પિટલ જઈ તપાસ કરે છે, પણ કાનૂની નિયમોને લીધે તેને કહેવામાં નથી આવતું કે કોના અંગો તેનામાં પ્રત્યારોપણ કરવામાં આવ્યા છે. એકવાર તેને સપનામાં એક જુવાન છોકરો આવે છે, તેને એવું મહેસૂસ થાય છે કે તે તેને બહુ સારી રીતે ઓળખે છે, તેનું નામ ટીમ લેમીરાંડે સિલ્વિયા. કહે છે, સપનામાં તે તેની સાથે કોઈ લૉન પર બેસીને વાતો કરે છે, આજુબાજુ ખૂબ જ સારી લીલોતરી હોય છે. તેનામાં એક આઇડિયા આવે છે. તે તેના ઑપરેશન પહેલાના ન્યૂઝપેપર ભેગા કરી તેમાંની શ્રદ્ધાંજલિવાળી કૉલમ વાંચે છે. તેમાંથી તેને સપનામાં આવેલ જુવાન છોકરાની વિગત મળે છે. એકવાર ફરી ટીમ સપનામાં આવે છે, બંને ખૂબ વાતો કરે છે, ટીમ તેના પરિવારને મળવાની ઇચ્છા જાહેર કરે છે. સિલ્વિયા તેને થઈ રહેલા અનુભવ વિશે એક ચિઠ્ઠી લખી ટીમના ઘરે મોકલે છે. તેણે રૂબરૂ મળવા માટે વિનંતી કરી હોય છે. ટીમના ઘરેથી મળવાની પરમિશન મળી જાય છે. તે નિયત સમયે ટીમના ઘરે પહોંચે છે. તે ત્યાં પહોંચતા ચોંકી ઊઠે છે. તેણે સપનામાં જે લૉન પર બેસી ટીમ સાથે વાત કરી હતી એ જ જગ્યા પર ઘર છે. ત્યાં આસપાસ એવી જ લીલોતરી હોય છે જે સપનામાં જોઈ હતી. તે ત્યાં જઈને તેનામાં આવેલ ફેરફારોની વાત કરે છે. ટીમના માતા-પિતા

અને ત્રણ બહેનો િસ્મત સાથે સ્વીકારે છે. તેઅો કહે છે કે, ટીમને જમતી વખતે લીલા મરચા ખાવાની ટેવ હતી. વળી, તેને મૅકડૉનાલ્ડના ચીકન નગેટ્સ ખૂબ ભાવતા. તેની બહેને કહ્યું, જે દિવસે ટીમનો અકસ્માત થયો હતો, તે દિવસે ટીમે પુષ્કળ બિઅર પીધો હતો. િસલ્વિયા ચોંકી ગઈ, શું પ્રત્યારોપણથી અાદતો-વિચારો-માન્યતાઅો પણ રૂપાંતરિત થાય છે? ત્યારબાદ અા િકસ્સો વૈજ્ઞાનિકો માટે ખૂબ જ સંશોધનનો િવષય બની ગયો. શું િવચારો-અાદતો-માન્યતાઅો માત્ર મનમાં જ રહે છે કે પછી શરીરના દરેક કોષોમાં અને અંગોમાં?

અા પુસ્તકમાં અાગળના પ્રકરણમાં મગજ-ચેતાતંત્ર અને રોગપ્રતિકારક સિસ્ટમના સંબંધ િવશે જાણીશું.

અાટલા પરથી અાપણે સમજી શકીઅે છીઅે કે,

શરીર અને મન મળીને અેક તંત્રની રચના કરે છે અને તે અેક જ વ્યક્તિની અેકબીજા સાથે જોડાયેલ િભન્ન અભિવ્યક્તિ છે.

તો પછી બીમારીને સારી કરવા માટે ફક્ત શારીરિક લક્ષણો અથવા માનસિક લક્ષણોને જ ધ્યાનમાં રાખીને જ દવા કરશો તો ૫૦ ટકા જ સફળતા મળશે. અા હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખો, તમારું શરીર અને મન અે બે અલગ વસ્તુઅો નથી. પણ અેકના જ બે ભાગ છે. જે પણ તમે શરીરથી કરો છો તે તમારા મનને અને મનથી કરો છો તે તમારા શરીરને અસર કરે છે. કારણ સ્પષ્ટ છે, તે બે અલગ નથી પણ અેકના જ બે ભાગ છે.

અાજ કારણથી હોમિઑપેથીમાં દર્દીના શારીરિક અને માનસિક બંને લક્ષણોને ધ્યાનમાં રાખીને દવા અાપવામાં અાવે છે અને દર્દીનો રોગ જડમૂળથી સારો થાય છે. (હિોમઑપેથી િવશે વધુ માહિતી માટે અમારા ફ્રી હોમિઑપેથિક સિમનારમાં ભાગ લો.)

તમે પણ સ્વસ્થ રહેવા માટે તમારા શરીર અને મન બંનેનો ઉપયોગ કરશો તો ઝડપથી બીમારીમાંથી સારા થશો અને અા પુસ્તકમાં અાપણે મનની શક્તિઅોનો શરીર સારું રાખવાના ઉપયોગની રીતો શીખીશું.

(૨) તમે જે રીતે કામ કરતા અાવ્યા છો, અે જ રીતે કામ કર્યા કરશો તો, અે જ પરિણામ મળશે, જે હંમેશાં મળતું અાવ્યું છે. જે અાપણે શરતોવાળા પ્રકરણમાં સમજ્યા.

(૩) કશું પણ બને છે તેની પાછળ કારણ હોય છે. જેના િવશે અાપણે કારણ અને અસરવાળા પ્રકરણમાં સમજ્યા.

(૪) નકશો અે પ્રદેશ નથી. જે અાપણે કૉમ્યિુનકેશન મૉડલવાળા પ્રકરણમાં સમજીશું.

(૫) બીજાના નકશાને પણ માન અાપો. જે અાપણે કૉમ્યિુનકેશન મૉડલવાળા પ્રકરણમાં સમજીશું.

(૬) જો કામને નાના ટુકડામાં વહેંચી દઈઅે તો કશું પણ હાંસિલ કરી શકાય છે. હેલ્થના લક્ષ્યવાળા પ્રકરણમાં સમજીશું.

(૭) અાપણે જે રીતે વસ્તુ કે વ્યક્તિ િવશે િવચારીઅે છીઅે તે અાપણા વર્તનને અને અાપણી અાજુબાજુને અસર અને પ્રભાવિત કરે છે. જેના િવશે અાપણે માન્યતાવાળા પ્રકરણમાં સમજીશું.

(૮) અાપણે બીજાના વર્તનને બદલી શકતા નથી. અાપણે ફક્ત અાપણને જ બદલી શકીઅે છીઅે. જેના િવશે અાપણે માફ કરવાની ઉમદા રીતવાળા પ્રકરણમાં સમજીશું.

(૯) અાપણી પાસે અે બધા જ સંશાધનો છે, જે સફળ થવા માટે જરૂરી છે. જે

અાપણે ઍન્કરીંગના પ્રકરણમાં જોઈશું.

ચાલો અાપણે અેન.અેલ.પી.ના કૉમ્યુિનકેશન મૉડલ િવશે વાત કરીઅે.

Exercise-1

☐ શું હું મારામાં બદલાવ લાવવા તૈયાર છું**?** મારે કેવો બદલાવ લાવવો છે**?**

☐ શું હું મારી તંદુરસ્તીની **100%** જવાબદારી લેવા તૈયાર છું**?**

☐ શું હું મારા જીવનમાં બનતી ઘટનાઅોને સ્વીકારું છું**?** અત્યાર સુધી કઈ કઈ ઘટનાઅોનો અસ્વીકાર કર્યો છે**,** તેનું શું નુકસાન થયું છે**?**

☐ શું હું મારી જાતનો લૂલો બચાવ કરવાનું બંધ કરીશ**,** જેથી હું જીવનમાં સ્વસ્થ રહીને પ્રગતિ કરી શકું**?**

☐ માઇન્ડ**-**બૉડી કનેક્શનના મારા જીવનમાં કયા અનુભવો થયા છે**?**

☐ જીવનમાં બે િવકલ્પો હોય છે**;** પરિિસ્થિતને તેના મૂળ સ્વરૂપમાં જેવી છે તેવી સ્વીકારવી અથવા તેને બદલવાની જવાબદારીનો સ્વીકાર કરવો**.**

આપણને એવું શિક્ષણ જોઈએ**,** જેથી ચરિત્રનું નિર્માણ થાય**,** મનની શક્તિ વધે અને માણસ તેના પગ પર ઊભો થાય**.**

- સ્વામી િવવેકાનંદ

પ્રકરણ-૨ કૉમ્યુનિકેશન મૉડેલ



કૉ મ્યુિનકેશન મૉડલ અેટલે બહારની દુિનયા અાપણા મન સાથે કેવી રીતે કૉમ્યુિનકેટ કરે છે અને તેના જવાબમાં અાપણે બહારની દુિનયા સાથે કેવી રીતે કૉમ્યુિનકેટ કરીઅે છીઅે તેનું મૉડેલ.

અત્યારે જે બધું તમારી પાસે છે, ભવિષ્યમાં હશે, જે કંઈ બનશો, કરો છો, કે અનુભવો છો તે તમે તમારી જાત સાથેના કે બીજા સાથેના કૉમ્યુિનકેશન વડે જ મેળવો છો.

ચાલો અા મૉડેલને સમજીઅે.

અાપણી અાસપાસ રહેલી વસ્તુઅો અથવા બનતી ઘટનાઅોની મિાહતી અાપણા મનને સતત મળતી રહેતી હોય છે. અા મિાહતી મોકલવાનું કામ અાપણી પાંચ ઇન્દ્રિયોઃ દૃશ્ય અવાજ, સ્પર્શ, સ્વાદ, ગંધ વગેરે સ્વરૂપે મિાહતીને અાપણા મન સુધી પહોંચાડે છે.

નવાઈની વાત તો અે છે કે દર સેકંડે અાપણા મન સુધી અાશરે ૪ બિલિયન બાઇટ્સ જેટલી મિાહતી પહોંચે છે, પણ અાપણું જાગ્રત મન દર સેકંડે અે ૪ બિલિયન બાઇટ્સમાંથી (૨ િમલિયન) ફક્ત ૧૩૪ બાઇટ્સનું (7 + 2) જ પ્રોસેસિંગ કરી શકે છે. તો પછી બાકીની મિાહતીનું અે શું કરે છે?

બાકીની મિાહતીને અે ચારણીની જેમ ફિલ્ટર કરી નાખે છે.

હમણા તમે અા પુસ્તક વાંચી રહ્યા છો, જુઅો અાજુબાજુમાંથી કંઈક અવાજ અાવી રહ્યો છે? કોઈ પ્રકારની સુગંધ કે દુર્ગંધ અાવી રહી છે? તમારા મોંમાં કંઈક સ્વાદ અનુભવી રહ્યા છો? પુસ્તકનો સ્પર્શ તમારી હથેળીને થઈ રહ્યો છે? અા તો હમણાં તમારું ધ્યાન ગયું, પણ તમે અા પુસ્તકને વાંચી રહ્યા હોઈ અા બધી મિાહતીને તમે િફલ્ટર કરી રહ્યા હતા.

બહારની દુિનયામાં કોઈ પણ ઘટના બને છે, તે ઘટનાને અાપણું મન અાપણા મસ્તિષ્કમાં લે તે પહેલાં અેક રમત રમે છે. તેનું નામ છે, િડલીટ, ડિસ્ટોર્ટ અને જનરલાઇઝેશન.

તો ચાલો ધ્યાનથી સમજીઅે. અાપણું જાગ્રત મન મિાહતીને કેવી રીતે િફલ્ટ કરે છે? **(જુઅો અાકૃતિ પેજ નંબર-૨૮)**

(૧) િડલીટ કરી નાંખે છેઃ અમુક મિાહતીને ભૂસી નાંખે છે, નોંધ નથી લેતું, અવગણે છે કે ધ્યાનમાં નથી લેતું.

(૨) ડિસ્ટૉર્ટ કરે છેઃ મતલબ કે મૂળ મિાહતી સાથે ચેડાં કરીને પોતાની મરજી પ્રમાણેના

સ્વરૂપમાં અેને અંદર રજૂ કરે છે.

(૩) જનરલાઇઝ કરી નાંખે છેઃ અેટલે કે સર્વ સામાન્ય િનયમ તરીકે ગણી લે છે કે કૉમન સમજી લે છે.

અાપણું જાગ્રત મન અા ત્રણ કામ અાપણા, મૂલ્યો, માન્યતા, યાદદાસ્ત, અનુભવ, શબ્દાર્થ અને મેટા (મનની ઉપર) પ્રોગ્રામના અાધારે કરે છે.

ચાલે વધુ સરળતાથી સમજીઅે.

(૧) િડલીટના િફલ્ટરને લીધે

ઘણી વખત કોઈ રસ્તામાં પસાર થાય અને અાપણી સાથે વાત કર્યા વગર પસાર થઈ જાય છે અને અાપણા મનમાં તેના માટે ગુસ્સો ને નૅગેટિવ િવચારો અાવે છે, પણ બની શકે તે કોઈ િવચારોમાં હોય ને તેના જાગ્રત મને અાપણી હાજરીની નોંધ જ ન લીધી હોય.

અત્યારે અા પુસ્તક ધ્યાનથી વાંચી રહ્યા હોઈ, અાજુબાજુથી અાવતા અવાજો કે અાજુબાજુની વસ્તુઅોને તમે િડલીટ કરી હતી.

િડલીટ િફલ્ટરનો ફાયદો અને નુકસાનઃ ફાયદો અે છે કે તેના કારણે અાપણે િબનઉપયોગી અેવી ઘણી બધી મિાહતીના પૃથક્કરણ કરવાથી બચી જઈઅે છીઅે, મન પર બોજ અટકે છે.

ગેરફાયદો અે છે કે િડલીટ થવાને કારણે અાપણને અાસપાસ, મળી રહેલી કેટલીક ઉપયોગી બાબતોની મિાહતીનો અભ્યાસ કરવાથી વંચિત રહી જઈઅે છીઅે. અાસપાસની સારી બાબતોની નોંધ લેવા કે કદર કરવાનું ચૂકી જઈઅે છીઅે.

(૨) િડસ્ટૉર્ટ કરવું

ઇિન્દ્રયો દ્વારા મળેલી મિાહતીને અેના મૂળ સ્વરૂપમાં સમજવાને બદલે અેને અંદર જૂદા જ સ્વરૂપે રજૂ કરવી.

ઉદા. સ્વાસ્થ્ય અેટલે?, પૈસા અેટલે?, સંબંધો અેટલે?

અાપણા દરેકના જવાબ અલગ અલગ છે. અાપણી વ્યક્તિગત અને વ્યવસાયિક િજંદગીમાં અાપણે અાવી અસંખ્ય બાબતોને િડસ્ટૉર્ટ કરીને અંદરના જગતમાં રજૂ કરતા હોઈઅે છીઅે.

ઉદા. અેકવાર હાઇવે પરથી પસાર થતી વખતે તમે અકસ્માત જોયો. તમારા પર તેની કોઈ અસર થઈ હશે, પણ જેની સાથે અા અકસ્માત થયો તેની અા ઘટનાની અસર અલગ હશે? વળી, તે જ હાઇવે પર થોડા વખત પહેલા જ અેક ઑર્થોપેડિકની હૉસ્પિટલ બની છે તેના ડૉક્ટર પર અા ઘટનાની અસર અલગ હશે. અામ ઘટના તો અેક જ છે, પણ દરેક વ્યક્તિ તે ઘટનાને ડિસ્ટૉર્ટ કરીને અંદરના જગતમાં રજૂ કરે છે.

ડિસ્ટૉર્ટનો ફાયદો અે છે કે તે સર્જનાત્મક િવચારો અને કાર્યો માટે શ્રેષ્ઠ બાબત છે. જો અા ખૂબી ન હોત તો લેખક, િચત્રકાર, વાર્તાકાર, કવિઅો, સાહિત્યકાર કેવી રીતે ઉત્કૃષ્ટ સર્જન કરી શક્યા હોત?

જો અા ડિસ્ટૉર્ટનું િફલ્ટર ના હોત તો, સાગર જેવી અાંખો, ગુલાબ જેવા હોઠ અને ચાંદ જેવો ચહેરો ન લાગતે.

ડિસ્ટૉર્ટનો ગેરફાયદો અે છે કે અાપણા મનમાં નકારાત્મક માન્યતાઅોની મર્યાદા બાંધી દે છે, જેથી અાપણે જે પ્રગતિ કરવા ઇચ્છતા હોઈઅે તેમાં અવરોધ અાવે છે.

(૩) જનરલાઇઝ કરી નાંખવું

સામાન્ય કે કૉમન ગણી લેવું. માનો હું એક નવા શહેરમાં જાઉં છું અને ત્યાં મારું પાકીટ ચોરાઈ જાય છે. હવે ત્રણ મહિના બાદ ફરી મારે એ શહેરમાં જવાનું થાય છે. આ વખતે ફરી મારું પાકીટ ચોરાઈ જાય છે. હવે મારું મસ્તિષ્ક આને કેવી રીતે લેશે? ભાઈ આ શહેરમાં તો બધા પાકીટમારો રહે છે. બની શકે કે તે શહેરમાં છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં બે જ પાકીટ ચોરાયા હોય અને તે પણ એક જ વ્યક્તિએ ચોર્યા હોય તો પણ મારું મસ્તિષ્ક જનરલાઇઝ કરી દેશે ને કે આ શહેરમાં તો બધા પાકીટમારો જ રહે છે.

આપણે આપણા પરિવારજનો, મિત્રો, જીવનસાથી, સહકર્મચારી વગેરે લોકોના સ્વભાવ, વ્યવહાર અને વર્તન વિશે કેટલી બધી વિગતો આપણા નિર્ણયથી જનરલાઈઝ કરી નાંખી છે. જેના કારણે આપણે અમુક માનસિક બંધનમાં આવી ગયા હોઈએ છીએ. જ્યારે બીજા લોકોએ એમના વિશે એ બાબતને જનરલાઇઝ નથી કરી હોતી, માટે તેઓ મુક્તિનો અનુભવ કરે છે.

જનરલાઇઝેશનના ફાયદાઃ એક વખત કામ શીખી લીધા પછી વારેઘડી શીખવું પડતું નથી. જિંદગીભરની શાંતિ રહે છે. ઉદા. દરેક રૂટિન કામો તાળું મારવું, વાહન ચલાવવું. ગેરફાયદો એ છે કે એકાદ વખત કૂતરા-ગરોળીનો કે બીજો કોઈ પણ ખરાબ અનુભવ થવાથી કાયમી ડર પેસી જવાની શક્યતા ઊભી થાય છે.

આમ, આપણી પાંચ ઇન્દ્રિયો વડે દર સેકંડે આપણને મળતી લગભગ ૪ બિલિયન બાઇટ્સ (૨ મિલિયન) માહિતી ડિલીટ, ડિસ્ટૉર્ટ અને જનરલાઇઝેશનના ફિલ્ટરમાંથી પસાર થઈને આપણા મનના આંતરિક સ્તરમાં પ્રવેશે છે અને ત્યારે એ ફક્ત ૧૩૪ બાઇટ્સ જેટલી જ બાકી રહી હોય છે, કારણ કે આપણું મન દર સેકંડે ફક્ત ૧૩૪ બાઇટ્સનું જ પ્રોસેસિંગ કરી શકે છે.

આ તો વાત થઈ ફિલ્ટરની, આપણી ઇન્દ્રિયો વડે દૃશ્ય, અવાજ, સ્વાદ, ગંધ કે સ્પર્શ સ્વરૂપે આવેલી માહિતી હજુ તો ફિલ્ટર થઈને મનના અંદરના સ્તરમાં દાખલ થઈ. પછી ત્યાં એનું શું થાય છે?

અંદરની રજૂઆતઃ (જુઓ આકૃતિ પેજ નંબર-૨૮) હવે આપણને મળેલી બહારની માહિતી આપણા મનમાં સંગ્રહાય છે. તે ચિત્ર, અવાજ, સ્પર્શ, સ્વાદ કે ગંધમાંથી કોઈ પણ એક સ્વરૂપે સંગ્રહાય છે. જુદી જુદી વ્યક્તિઓમાં એ ઉપરનામાંથી કોઈ પણ એક સ્વરૂપે સંગ્રહાય છે.

બહારથી ચિત્ર, અવાજ, સ્વાદ, ગંધ સ્વરૂપે આવેલી માહિતી અંદરના જગતમાં ગંધ, સ્વાદ, અવાજ, ચિત્ર સ્વરૂપે રજૂ થતી હોય છે. જેવી જેની પસંદ. આપણા સૌમાં આંતરિક રજૂઆતના સ્વરૂપની પસંદ જુદી હોય છે ને તે અજાણતા જ ઘડાયેલી હોય છે.

આ આંતરિક રજૂઆતને ઘટના-૨, સબ્જેક્ટિવ એક્સપિરિયન્સ, સબકૉન્શિયસ રી-ઈમપ્રિન્ટિંગ કે ન્યૂરલ પાથ-વે કહેવાય છે. મશહૂર સાઇકૉલૉજિસ્ટ ડૉ. એરિક બર્વેએ આને સબકૉન્શિયસની સ્ક્રિપ્ટ કહી છે.

આ આંતરિક રજૂઆત પછી સ્ટેટનું સર્જન એટલે કે માનસિક સ્થિતિનું સર્જન-મનોભાવોનું સર્જન કરે છે. અંદર રજૂ થયેલી માહિતી ચોક્કસ પ્રકારની માનસિક સ્થિતિની રચના કરે છે. જેવું આ ઇન્ટરનલ રિપ્રેઝન્ટેશન તેવું મૅન્ટલ સ્ટેટ.

આ સ્ટેટ એટલે જ મૂડ, ક્રિકેટમાં જેને ફોર્મ, કૉર્પોરેટ વર્લ્ડમાં જેને ઝોન અને મ્યુઝિકમાં જેને ગ્રુવ કહેવામાં આવે છે.

અા માનસિક િસ્થતિ ઉત્સાહની હોય શકે અથવા િનરાશાની હોય શકે. અાત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હોય શકે અથવા ડરની પણ હોય શકે. િરસૉર્સફુલ કે અનરિસૉર્સફુલ હોય શકે.

િરસૉર્સફુલ સ્ટેટમાં અેક િવધાર્થી કૉન્સેન્ટ્રેશનમાં હોય, પણ જ્યારે અનરિસૉર્સફુલ સ્ટેટમાં હોય તો કૉન્સેન્ટ્રેશનનો અભાવ હોય. અેક બિઝનેસમૅન રિસૉર્સફુલ સ્ટેટમાં ક્લેરિટીમાં હોય, પણ અનરિસૉર્સફુલ સ્ટેટમાં મૂંઝવણમાં હોય. િરસોર્સફુલ સ્ટેટમાં સંબંધોમાં બધા સાથે છેની લાગણી હોય અને અનરિસૉર્સફુલ સ્ટેટમાં અેકલતાનો અનુભવ થાય. િરસોર્સફુલ સ્ટેટમાં હેલ્ધી રહેવાય ને શરીરમાં ડોપામાઇન, અોક્સિટોસિન, િસરોટોનિન અને અેન્ડોર્ફીન વગેરે હેપ્પી હોર્મોનો રિલીઝ થાય. જ્યારે અનરિસૉર્સફુલ સ્ટેટમાં બીમાર થવાય ને શરીર સ્ટ્રેસ હોર્મોન જેમ કે અેડ્રિનાલિન અને કોર્ટિઝોલ રિલીઝ કરે.

અા અનરિસૉર્સફુલ સ્ટેટને દીપક ચોપરાઅે ક્વોન્ટમ હીલીંગની બુકમાં અનફિનિસ્ડ અેજન્ડા કહ્યા છે.

અાપણું માઇન્ડ િરસૉર્સફુલ સ્ટેટમાં રીઝોલ્વડ ઇશ્યૂને ભૂલી જાય છે, પણ અનફિનિસ્ડ-અનરિઝોલ્ડ ઇશ્યૂને ભૂલતું નથી. સાચે જ અાપણે અાપણી સફળતાઅોને જલદી ભૂલી જઈઅે છીઅે, પણ દુઃખોને કાયમ યાદ રાખીઅે છીઅે. અાપણા જીવનના મુખ્ય ત્રણ અનરિઝોલ્ડ ઇશ્યૂ િવશે જોઈઅે.

(૧) ભૂતકાળની દર્દ ભરેલી ઘટનાઅોઃ ભૂતકાળમાં કોઈ પોતાનું છોડીને જતું રહ્યું, કોઈઅે દગો દીધો, અપમાન કર્યું, કોઇ પસ્તાવો અાવે અેવું કામ થયું, ઘટનાને ૧૦ વર્ષ થઈ ગયા, ૧૦ કેલેન્ડર પણ બદલાઈ ગયા, પણ મનમાં તો અે ઘટના અેવી છે, માનો હમણાં જ થઈ હોય.

(૨) વર્તમાનમાં કોઈ િરલેશન ઇશ્યૂ હોય, પૈસાને લગતી િચંતા, કોઈ પોતાનું બીમાર હોય. ચાલો અેક ઉદાહરણથી સમજીઅે. જો અેક ચમચી નમક કે અેક ગ્લાસ પાણીમાં નાંખીઅે, તો અા પાણી પીવા તો શું, ચાખવું અઘરું છે. પણ જો અા અેક ચમચી નમકને અેક બાલ્દી પાણીમાં નાંખો તો હવે ચાખી શકશો, પણ પીવું હજી મુશ્કેલ છે. પણ જો અા અેક ચમચી નમકને તમે અેક નદીમાં નાંખો તો પાણીમાં કંઈ ફરક નહિ પડે, તે પી શકાશે. અેમ અા અેક ચમચી નમક તો જીવનમાં સતત રહેવાનું અને તે છે અાપણા જીવનની મુશ્કેલીઅો, ફર્ક અે છે કે અાપણે ગ્લાસ છીઅે, બાલ્દી છીઅે કે નદી?

(૩) જ્યારે વર્તમાનમાં કોઈ ઇશ્યૂ લાંબા સમયથી ચાલતો હોય જેમ કે કોઈ બીમારી, િરલેશનસીપ ઇશ્યૂ, તો તેઅો ભવિષ્યની અાશા ગુમાવી દે છે અને તેમને તેમનું ભવિષ્ય અંધકારમય લાગે છે, તેમ કહેતી વખતે વ્યક્તિનો હાથ પણ તેના ચહેરા કે અાંખની ઉપર જાય છે. યાદ રાખજો મનુષ્યની પાસે જ્યારે કાંઈ પણ નથી રહેતું ત્યારે અેક વસ્તુ અવશ્ય હોય છે અને તે છે - અાશા.

અાપણને અાપણા ભૂતકાળને રીપૅર કરતા અને ભવિષ્યને તૈયાર કરતા અાવડવું જોઈઅે, ત્યારે જ પ્રૅઝન્ટ અાપણા માટે ભેટ બને.

અા માનસિક િસ્થતિ સતત બદલાતી રહેતી હોય છે. બહારથી અાવતી વિવિધ મિાહતીઅો જુદી જુદી રીતે િફલ્ટર થાય, પછી અંદર કોઈ અેક ચોક્કસ સ્વરૂપે સંગ્રહાય છે. અા ક્રમ સતત ચાલતો હોવાથી અને મિાહતીમાં િવવિધતા હોવાથી માનસિક િસ્થતિ પણ બદલાયા કરે છે. અા બદલાતી રહેતી માનસિક િસ્થતિ જેવી હોય તેવી જ બને છે.

ફિઝિયૉલૉજી એટલે કે શારીરિક સ્થિતિ

મનની સ્થિતિ જે પ્રકારની બને, તે જ પ્રકારની આપણી શારીરિક સ્થિતિ સર્જાય છે અને તે પણ અજાગ્રતપણે. આ ફિઝિયૉલૉજી એટલે આપણી બેસવા, ઊભા રહેવાની કે ચાલવાની ઢબ, આપણા હાવભાવ, આંખોનું હલનચલન, આપણા શ્વાસની પૅટર્ન વગેરે... જેવું મૅન્ટલ સ્ટેટ તેવું બને ફિઝિકલ સ્ટેટ, ઊલટું પણ એટલું જ સાચું.

મૅન્ટલ સ્ટેટ   ફિઝિકલ સ્ટેટ

ઉદા. શારીરિક હાવભાવ: આપણે આગળ જોયું હતું કે એક હતાશ-ડિપ્રેશ વ્યક્તિ અને એક ડિલાઇટફુલ-આનંદદાયક વ્યક્તિના શારીરિક હાવભાવ અલગ જ હોવાના. આનંદદાયક વ્યક્તિ ખભા ખુલ્લા રાખીને, ટટ્ટાર રહીને તથા આંખોમાં આંખ નાંખી વાત કરશે, જ્યારે ડિપ્રેશ વ્યક્તિની ગરદન, ખભા ઝુકેલા, શ્વાસ છીછરા અને નજર એક જગ્યા પર કે નીચે જમીન તરફ હશે.

આપણી માનસિક સ્થિતિ મુજબ ઘડાય છે આપણું વર્તન એટલે કે બિહેવિયર.

મનની અંદર જે પ્રક્રિયાઓ થઈ, તેના પરિણામે જે કઈ છેવટે બહાર આવે છે તે છે બિહેયિયર.

આપણા વર્તનમાં આપણાં શબ્દો, શબ્દો બોલવાની રીત, બોલવાનો ટોન, શબ્દોની ગુણવત્તા, કામ કરવાની રીત, ઝડપ, આપણાં હાવભાવ, અવાજ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

અંદરની દુનિયામાં આપણે જે અનુભવ્યું, તેને બહારની દુનિયામાં પ્રસ્તુત કરવાની આપણી રીત એટલે બિહેવિયર.

બહારની માહિતી એ આપણા મનનું ઇનપુટ છે અને આપણું બિહેવિયર એ આપણા મનનું આઉટપુટ છે.

સમજવા જેવી વાત એ છે કે અહીં જેવું ઇનપુટ છે તેવું જ આઉટપુટ નથી હોતું, પરંતુ ઇનપુટનું આપણે જેવું પ્રોસેસિંગ કરીએ છીએ, તેવું આઉટપુટ હોય છે.

તો હવે સમજાય છે ને, આપણે જેને હકીકત સમજીએ છીએ એ તો આપણે કરેલ ડિલિટ, ડિસ્ટૉર્ટ અને જનરલાઇઝેશન પર આધારિત છે. આપણો નકશો એ સાચો પ્રદેશ નથી, એવી જ રીતે બીજા માટે પણ એટલું જ સાચું છે, દરેક પોતાની અનન્ય રીતે ડિલીટ, ડિસ્ટૉર્ટ અને જનરલાઇઝેશન કરે છે, માટે બીજાના નકશાને પણ માન આપો. આ એન.એલ.પી.ની ધારણા છે, જેમ મેનુકાર્ડ એ વાનગી નથી, તેમ `નકશો એ પ્રદેશ નથી' અને `બીજાના નકશાને પણ માન આપો.'

આમ, એક સમયે આપણને થતા અલગ અનુભવો આપણી મૅન્ટલ સ્ટેટ એટલે કે માનસિક અવસ્થા નક્કી કરે છે. પણ આ માનસિક અવસ્થા નક્કી કરતી વખતે આપણે જાતે કોઈ પ્રયત્ન કરતા નથી કે માઇન્ડને કોઈ કમાન્ડ પણ આપતા નથી. આમ આપણી માનસિક અવસ્થા નક્કી કરવાનું કામ આપણી આસપાસની સ્થિતિ કે સંજોગોના પ્રતિભાવરૂપે આપણું માઇન્ડ જ કોઈ ચોક્કસ માનસિક અવસ્થા પસંદ કરી લે છે. જે સમયે જેવી આપણી માનસિક અવસ્થા તેવું જ આપણું બિહેવિયર હોય છે. આનો મતલબ એ પણ થયો કે તમારી સફળતામાં તમારી આવડત કરતાં પણ તમે તે સમયે કઈ માનસિક કે શારીરિક અવસ્થામાં છો તે જ મોટો ભાગ ભજવશે. માટે સફળ થવા માટે આપણે આપણી જાતને સકારાત્મક સ્થિતિમાં - રિસૉર્સફુલ સ્ટેટમાં રહેવું પડે. કુરુક્ષેત્રના મેદાનમાં જ્યારે અર્જુન નકારાત્મક સ્ટેટમાં યુદ્ધના મેદાનમાં કૌરવ સેનામાં સગાવહાલાને જોઈને, ઘટનાને ડિલીટ, ડિસ્ટૉર્ટ ને જનરલાઇઝેશન કરી, કૃષ્ણને કહે છે, ``હે કૃષ્ણ, ત્રણેય લોકની ગાદી

અાપો તો પણ મારે યુદ્ધ નથી લડવું", ત્યારે કૃષ્ણે ગીતાના સાતસોથી વધારે શ્લોક સંભળાવા પડ્યા, અર્જુનને સકારાત્મક-રિસૉર્સફુલ સ્ટેટમાં લાવવા માટે. જો અા મહાપુરુષો સ્ટેટનું મહત્ત્વ સમજતા હોય તો મારે ને તમારે તો ચોક્કસ જ સમજવું જોઈઅે.

અાપણે સમજ્યા કે જેવું અાપણું મૅન્ટલ સ્ટેટ હોય તેવી જ અાપણી માનસિક િસ્થતિ બને છે. તમે કોઈ િડપ્રેશનના દર્દીને જોશો તો તે ક્યાંક િસ્થર થઈને તાકી રહી હશે, તેનું શારીરિક હલનચલન પણ ઘણું ધીમું હશે. તમે પણ જો ગરદન ઝૂકાવીને અને ખભેથી વળીને ચાલશો, તો ક્યારેય અાત્મવિશ્વાસ પેદા નહિ કરી શકો. હવે જો તમે તમારી માનસિક િસ્થતિને બદલવા ચાહતા હોવ તો, ટટ્ટાર બેસીને નાક વડે ઊંડા શ્વાસ લો અને ઉચ્છ્શ્વાસને મોં વાટે બહાર ફેંકો. અાનાથી તમારા મગજને વધુ ઑક્સિજન મળશે, જે તમને માનસિક તાજગી અાપવાનું કામ કરશે. જ્યારે પણ માનસિક િસ્થતિમાં બદલાવ લાવવો હોય તો શારીરિક િસ્થતિમાં બદલાવ લાવશો તો જ માનસિક િસ્થતિને બદલી શકશો.

રિસૉર્સફુલ સ્ટેટમાં રહેવા માટે હસતા રહો. હાસ્ય તમારા મનને તંદુરસ્ત ને ચેતનવંતુ રાખવાનું કામ કરશે. કોઈ લાફીંગ ક્લબમાં જઈને કે દિપક ચોપરા, બેની સીંગલ કે નોર્મન કઝિંસના પુસ્તકો વાંચીને પણ હાસ્ય આપણા શરીર પર કેવી અસર કરે છે તે જાણી શકશો.

તો ચાલો અત્યારે જ 25 એવી મનગમતી પ્રવૃત્તિઅોનું લિસ્ટ બનાવો, જે તમને ખુશમાં રાખી શકે. હવે જ્યારે પણ તમને સારું ન લાગતું હોય, દુઃખી હોય, ત્યારે તેમાં પડી રહેવા કરતા આ લિસ્ટમાંની કોઈ પણ પ્રવૃત્તિ કરવા લાગો.

હંમેશાં યાદ રાખજો, જો તમે ખુશી પર ફોકસ નહિ કરશો, તો દુ:ખ તો એની મેળે જ આવી જશે, માટે તમારું ફોકસ સકારાત્મક પ્રવૃત્તિ પર, ખુશી પર રાખો અને રિસૉર્સફુલ સ્ટેટમાં રહો, સફળ થાઓ, ને હંમેશાં તંદુરસ્ત રહો.

અત્યારે જ બનાવો તમને ખુશી અાપતી ૨૫ પ્રવૃત્તિઅોનું િલસ્ટ.

Exercise-2

સમજાવોઃ-

☐ નકશો અે પ્રદેશ નથી.

☐ દરેકના નકશા જુદાં જુદાં હોય છે

☐ નિરાશાવાદી પરિસ્થિતિ જેવું કંઈ હોતું નથી.

☐ જીવનમાં દરેક પરિસ્થતિ બદલાતી હોય છે.

સત્યને કહેવા માટેના હજારો રસ્તા છે, તો પણ સત્ય તો એ જ રહે છે.

- સ્વામી િવવેકાનંદ

(ફરી ટૂંકમાં સમજીએ, મનોદશા-બીમારી)

માનવીનું મન કેવી રીતે કામ કરે છે

બહાર બનતી ઘટના-૧



આંખ, કાન, ચામડી, જીભ, નાક દ્વારા



ડીલીટ	ડીસ્ટૉર્ટ	જનરલાઇઝ

મૅમરી, આંતરિક રજૂઆત



ડૉ. એરીક - અર્ધજાગ્રત મનની સ્ક્રિપ્ટ

ક્રિકેટમાં જેને ફોર્મ /કોર્પોરેટમાં ઝોન / મ્યુઝિમાગ્રુવ - મનોદશા કે સાદી ભાષામાં મૂડ

સકારાત્મક	નકારાત્મક
ખુશી	ઉદાસી
આનંદ	ગુસ્સો
નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા	મૂંઝવણ
સંબંધોમાં નિકટતા	એકલતા
આત્મવિશ્વાસ	હતાશા
તંદુરસ્તી	બીમારી



રીલીઝ



ડોપામાઈન, ઓક્સિટોસીન, સિરોટોનીન, ઍંડોર્ફીન	એડિનાલીન, કોર્ટીઝોલ



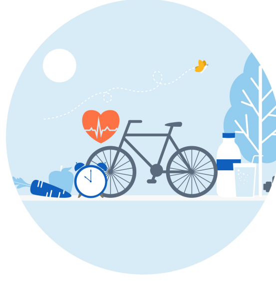


રીઝોલ્ડ ઇસ્યુ	અનરીઝોલ્ડ ઇસ્યુ, અનફીનીસ્ડ એજંડા



ભૂતકાળની દર્દભરી યાદો	વર્તમાનના પૈસા, તંદુરસ્તી અને સંબંધોના ઇસ્યુ	ભવિષ્ય અંધકારમય આશા ગુમાવવી

પ્રકરણ-૩ તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો



તમે તમારા બાળકોને અભ્યાસમાં લક્ષ્યનું મહત્ત્વ વિશે સમજાવો છો ને? હું પણ મારા સ્ટુડન્ટ મૅમરી- એન.એલ.પી. વર્કશોપમાં આવતા બાળકોમાં એકવાર લક્ષ્ય નિર્ધારિત કરી લે એટલે તેમનામાં ભણવા માટે ઉત્સાહ આવતો જોઉં છું. એવી જ રીતે જો તમે બિઝનેસમૅન હશો તો બિઝનેસમાં સફળતા માટે લક્ષ્યોનું મહત્ત્વ જાણતા જ હશો. તેમ સ્વાસ્થ્ય માટે પણ એવું જ છે. જો તમે હંમેશાં માટે સ્વસ્થ રહેવા ઇચ્છો છો તો તમારે તેમાં લક્ષ્યો – આઉટકમ બનાવવા પડશે.

લક્ષ્ય વિશે તમે જાણો જ છો, તમારા તંદુરસ્તીના શું લક્ષ્ય છે? એન.એલ.પી.માં **Well – Formed Outcomes** એટલે આ લક્ષ્ય કેવી રીતે મેળવી શકાય તેની સમજણ.

તમે જેના પર ધ્યાન આપો છો તે જ તમે મેળવો છો માટે તમારું ધ્યાન જે જોઈએ છે તેના પર રાખો.

પ્રયત્ન ન કરો – કરી દો

જ્યારે તમે કોઈ બાબતમાં પ્રયત્ન કરીશ એમ કહો છો ત્યારે તે કામ અઘરું છે, કંટાળાજનક છે કે તમને તે કામ કરવામાં અગવડતા છે તેવું સિદ્ધ થાય છે. માટે ક્યારેય ન કહો, હું કસરત કરવાનો પ્રયત્ન કરીશ, કે વજન ઘટાડવાની કોશિશ કરીશ. એને બદલે જે કરવું જરૂરી છે તે કરવાનું ચાલુ કરી દો. બેબી સ્ટેપ લેવા માંડો.

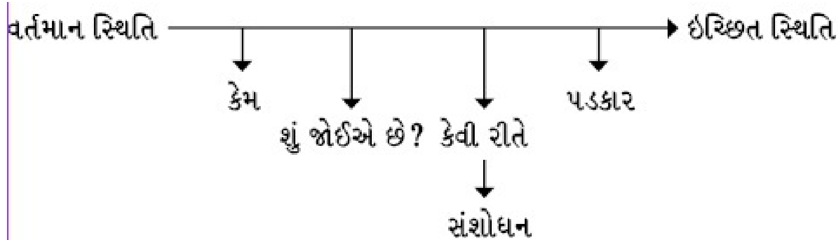
શું તમે ક્યારેય પાણી પીવાની કોશિશ કરશો? કે પાણી પીશો એમ કહેશો ને!

પ્રયત્ન કરવો એટલે નિષ્ફળતા

તમારા તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો માટે ક્યારેય પ્રયત્ન શબ્દ ન વાપરો. જ્યારે હું કહું છું કે હું વજન ઘટાડવાનો પ્રયત્ન કરીશ અથવા હું કહું છું, હું 5 કિલો વજન ઘટાડીશ આ બંનેમાં ઘણો ફરક છે. જ્યારે હું કહું છું કે હું 5 કિલો વજન ઘટાડીશ, બની શકે કે શરૂઆતમાં મને કેવી રીતે કરીશ સ્પષ્ટ ન હોય, પણ હું તે શીખી લઈશ એવું સ્પષ્ટ થાય છે.

તમારા લક્ષ્યોમાં સ્પષ્ટતા લાવો

લક્ષ્યો પૂરા કરવાની આપણે જ્યારે પણ વાત કરીએ છીએ ત્યારે આપણા મસ્તિષ્કમાં બે જ સ્થિતિ સર્જાય છે. એક, આપણે જ્યાં છીએ તે વર્તમાન સ્થિતિ અને બીજી ઇચ્છિત સ્થિતિ- જ્યાં આપણે એ લક્ષ્યો પૂરા કરી ચૂક્યા છીએ તે સ્થિતિ.



એક સ્થિતિમાંથી બીજી સ્થિતિમાં જવા માટે તમારે એક પ્રક્રિયા શરૂ કરવી પડશે, કેટલાંક પગલાં લેવા પડશે જેથી ઇચ્છિત સ્થિતિ સુધી પહોંચી જશો. આ પ્રક્રિયા શરૂ કરતાં પહેલાં તમારે નિશ્ચિત કરવું પડશે...

(૧) હું મારા તંદુરસ્ત રહેવાના લક્ષ્યો સુધી શા માટે જવા માંગુ છું**?**

(૨) હું મારા તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો સુધી કેવી રીતે પહોંચી શકીશ**?**

(૩) હું કોઇ અડચણનો સામનો કરું તો મારી પાસે એ અડચણોથી મુક્તિ મેળવવા માટે કેવી યોજના અને સંશોધન છે**?**

(૧) હું મારા તંદુરસ્ત રહેવાના લક્ષ્યો સુધી શા માટે જવા માંગું છું**?**

આ મારું લક્ષ્ય મેળવવા માટેનું કારણ સ્પષ્ટ કરશે. તમારા મસ્તિષ્કને સામેલ કરવા માટેનું પ્રથમ પગથિયું એ છે કે તમારા માટે આ લક્ષ્ય મેળવવું શા માટે અગત્યનું છે? તમારું શા માટે જેટલું સશક્ત, એટલી જ વધુ ઊર્જા અને પ્રેરણાના તમે હકદાર બનશો.

(૨) હું મારા તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો સુધી કેવી રીતે પહોંચી શકીશ**?**

આનાથી મારા લક્ષ્યો મેળવવા માટેનો રસ્તો, સંસાધનો વિશે જાણકારી મળશે.

(૩) હું કોઈ અડચણનો સામનો કરું તો મારી પાસે એ અડચણોથી મુક્તિ મેળવવા માટે કેવી યોજના અને સંશોધન છે**?**

મારા લક્ષ્યો આડેના અવરોધો વિશે, જોખમો વિશે જાણકારી મળશે.

જો તમને તમારું મસ્તિષ્ક, આ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપી શકતું ન હોય, તો એ તમને આગળ વધવા માટે પ્રેરણા નહિ આપી શકે, તમને ઊર્જા નહિ આપી શકે અને તમે તમારા લક્ષ્યોને આવતી કાલ પર ટાળતા રહેશો. આથી તમને ઊર્જા અને પ્રેરણા આપનારા સ્ત્રોતને તમે હંમેશાં આ પ્રક્રિયામાં સામેલ કરો તે આવશ્યક છે.

તમારા મસ્તિષ્કને સામેલ કરવા માટેનું પ્રથમ પગથિયું એ છે કે, તમારા માટે એ લક્ષ્ય 'શા માટે' મહત્ત્વનું છે. તમારું 'શા માટે' જેટલું શક્તિશાળી હશે, એટલી જ વધુ ઊર્જા અને પ્રેરણાના તમે હકદાર બનશો.

આપણા મસ્તિષ્ક પાસે કોઈ પણ કામ કરવાના કે ન કરવાના બે સ્ત્રોત છે – એક સુખ મેળવવા માટે બીજું દુ:ખથી મુક્તિ મેળવવા. તમે આ ચાર પ્રશ્ન સાથે જોડાઈને અને તેના ઉત્તર શોધીને તમારા મસ્તિષ્કના આ ગુણનો લાભ લઈ શકો છો.

આ ચાર પ્રશ્નના ઉત્તર શોધવાની પ્રક્રિયામાં, તમને જેની જરૂર છે એ કારણને તમારું અર્ધજાગ્રત મન શોધી લેશે. એ સુખ અને દુ:ખની છબી તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં યોગ્ય રીતે ઊપસે તે માટે આ પ્રશ્નોના ઉત્તર ને એક નોટબુકમાં લખો અને ઓછામાં ઓછું એક અઠવાડિયા સુધી વાંચો એ જરૂરી છે.

પ્રશ્નો:

(૧) જો હું તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો મેળવી લઉં તો મને શો લાભ કે સુખ મળશે?

(૨) જો હું તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો મેળવી લઉં તો મને કોઈ પીડા કે દુઃખમાંથી પસાર થવું પડશે?

(૩) જો હુ તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો પૂરા નથી કરતો તો મને શું લાભ કે સુખ મળશે?

(૪) જો હું તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો પૂરા નથી કરતો તો મારે કોઈ પીડા સહન કરવી પડશે?

આ ચાર પ્રશ્નોની યાદીને શક્ય એટલી લાંબી કરશો ત્યારે જ તમારા અર્ધજાગ્રત મન પાસે તમારા લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે એક મજબૂત કારણ હશે.

ઉદાહરણ તરીકે, આગામી ત્રણ મહિનામાં તમારે આઠ કિલો વજન ઘટાડવાનું તમારું લક્ષ્ય છે. તો આ સવાલો દ્વારા તમારા મસ્તિષ્કને શા માટે સવાલ કરી ચોખવટ કરો.

(૧) જો હું તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો મેળવી લઉં તો મને શો લાભ કે સુખ મળશે?

જો હું આઠ કિલો વજન ઘટાડી દઉં તો મને ટૂંકાગાળાના અને લાંબાગાળાના શું સકારાત્મક પરિણામ મળશે? કેવા કપડાં પહેરવાનો હું આનંદ લઈ શકીશ? કયા રોગો થી બચી શકીશ? મારી માનસિક અને ભાવનાત્મક શક્તિને કઈ રીતે બળ મળશે? મારા પરિવાર, મિત્રો, સગાંવહાલાંની કેવી પ્રશંસા મળશે? મારી કામ કરવાની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિમાં કેવો વધારો થશે?

આ સવાલોના જવાબ તમે શોધતા રહો અને તમારી નોટબુકમાં લખતા રહો. તમારી લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ માટે આ યાદી લાંબી હોવી જરૂરી છે.

(૨) જો હું તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો મેળવી લઉં તો મને કોઈ પીડા કે દુઃખમાંથી પસાર થવું પડશે?

તમને થશે વજન ઘટાડી દઈશ તેમાં વળી પીડા શાની? શું મારે હોટલ-પાર્ટીમાં ખાવાનું ઓછું કરવાની પીડામાંથી પસાર થવું પડશે ને? ઘરમાં બધા જ આઇસક્રીમ ખાતા હોય, મારે છોડવું પડશે ને? રોજ સાંજે જે મિત્રો સાથે ફાસ્ટફુડ ખાવા કે અન્ય પીણા પીવા જવાનું બંધ કરવું પડશે ને?

(૩) જો હું તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો પૂરા નથી કરતો તો મને શું લાભ કે સુખ મળશે?

આ સવાલ તમને હાસ્યસ્પદ લાગશે. જો હું આઠ કિલો વજન નહિ ઘટાડું તો મને શું લાભ થશે? અમુક કામ કરવાથી બચી જવાશે? ઘણીવાર લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત ન કરવાના પુરસ્કાર કેટલીક મહત્ત્વપૂર્ણ વ્યક્તિઓ પાસેથી સહાનુભૂતિ સ્વરૂપે મળે છે. જો તમને લક્ષ્યો સુધી ન પહોંચવાથી આવો કોઈ પુરસ્કાર મળે તો પછી વિચારો કે તમારું અચેતન મન એ પુરસ્કારને શા માટે ગુમાવવા તૈયાર થશે? આથી આવશ્યક છે કે એ લાભોનો અસ્વીકાર કરો અને તમારા અચેતન મનને પણ અસ્વીકાર કરવાની પ્રક્રિયા કરવા કહો.

(૪) જો હું તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો પૂરા નથી કરતો તો મારે કોઈ પીડા સહન કરવી પડશે?

લક્ષ્યોને પૂરા ન કરવાથી કઈ પીડા ભોગવવી પડશે? આ જવાબ લખતી વખતે જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાં આવનારા દુઃખોની અનુભૂતિ કરો. જેમ કે, કેવી કેવી બીમારીનો ભોગ બનવું પડશે? સામાજિક પ્રતિષ્ઠા કેવી રીતે ખરાબ થશે? તમારી ઓળખ કેવી બનશે? તમારા શક્તિશાળી “શા માટે” માટે આ યાદી લાંબી થાય તે જરૂરી છે.

આ ચારેય યાદીને ધ્યાનથી વાંચો. જો સવાલ એક અને સવાલ ચારના જવાબ દ્વારા મળનારી ભાવનાઓ સવાલ બે અને સવાલ ત્રણના જવાબો દ્વારા મળનારી ભાવનાઓ કરતા નબળી હશે તો સમજી લો કે તમારી પાસે લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટેનું મોટું ને શક્તિશાળી કારણ નથી અને તમે લક્ષ્યોને પૂરા કરવાની યાત્રામાં અટકી પડશો. આથી જરૂરી છે કે સવાલ એક

અને ચારની યાદીને શક્ય એટલી લાંબી કરો. ત્યારે તમારા અચેતન મન પાસે તમારા લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે એક મજબૂત કારણ હશે.

એકવાર વર્તમાન સ્થિતિમાંથી ઇચ્છિત સ્થિતિમાં પહોંચવાની અગત્યતા તમારું અર્ધજાગ્રત મન જાણી જાય તો તે પછી પ્રશ્ન આવે છે કે આ મુસાફરી કઈ રીતે શરૂ કરવી અને તેને પૂરી કરવા માટે કયા માપદંડોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

માપદંડો

(૧) તમારા લક્ષ્યો સકારાત્મક-પૉઝિટિવ હોવા જોઇએ

તમારું મસ્તિષ્ક માત્ર હકારાત્મક લક્ષ્ય સાથે જ જોડાઈ શકે છે. તેથી લક્ષ્યો પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારા મસ્તિષ્કનો પૂરો લાભ લેવા માટે તમારા લક્ષ્ય સકારાત્મક હોવા જોઈએ.

મારે બીમાર નથી થવું. હું ગુસ્સો કરવા નથી ઇચ્છતો. મારે દુ:ખી નથી થવું. મારે નિષ્ફળ નથી થયું. આ દરેક લક્ષ્યોમાં તમે એ કહો છો, કે તમે શું નથી ઇચ્છતા. આથી આ લક્ષ્યો પ્રત્યે તમારું અચેતન મન જો કોઈ છબી રચે છે તો એવી જ રચે છે કે જે તમે નથી ઇચ્છતા. આ રીતે તમે તમારી વિરુદ્ધ જ ષડ્યંત્ર રચો છો. આ લક્ષ્યોને હકારાત્મક રીતે તૈયાર કરો. જેમ કે, મારે સ્વસ્થ રહેવું છે. હું શાંત અને ખુશ રહેવા માંગુ છું. મારે સુખી થવું છે. મારે સફળ થવું છે. તમારા માટે જરૂરી છે કે તમે તમારા લક્ષ્યોને હકારાત્મક સ્વરૂપે તૈયાર કરવાની આદત પાડી દો. જે તમારા અચેતન મનમાં નવી અને હકારાત્મક ઊર્જા ઉત્પન્ન કરનારી છબી તૈયાર કરી દેશે. માટે મારે આઠ કિલો વજન ઘટાડવું છે, ને બદલે માનો તમારું વજન 70 છે, તો લક્ષ્ય બનાવો, મારે બાસઠ કિલોના થવું છે. કારણ કે તમારું મન કદી કોઈ વસ્તુ ગુમાવવા માંગતુ નથી- વજન પણ નહિ, તેથી જે જોઈએ છે, તે લખો.

(૨) તમારા લક્ષ્યો ચોક્કસ (ક્યારે, ક્યાં, કોની સાથે) મતલબ સમય, સ્થાન અને વ્યક્તિની સાથે પરિભાષિત હોવા જોઈએ

તમારા લક્ષ્યોની સાથે સમય, સ્થાન અને વ્યક્તિ વગેરેની સાથે પરિભાષિત કરો. તમે તમારા લક્ષ્યોને કેટલા સમયમર્યાદામાં પૂરા કરવા માંગો છો? કયા સ્થાને પૂરા કરવા માંગો છો? જો તમે તમારા લક્ષ્યોની સાથે સમયને નહિ સાંકળો તો તમારું અચેતન મન તેને અનિશ્ચિત સમય માટે ટાળતું રહેશે. તમે કસરત/પ્રાણાયામ શીખવા માંગો છો---- ક્યારે, ક્યાં અને કોની સાથે તે લખો.

ઉ.દા. હું ત્રણ મહિનામાં (સમય) ૬૨ કિલોનો થઈ જઈશ. (અત્યારે ૭૦ કિલો છે) હું મારા મિત્ર (કોની સાથે) સાથે રોજ સવારે (ક્યારે) કસરત અને પ્રાણાયામ કરીશ.

(૩) લક્ષ્યો પૂરાવા સાથે નિર્ધારિત હોવા જોઈએ

કોઈ લક્ષ્ય મેળવવું એ એક સફર જેવું છે. આ સફરના માર્ગમાં જો તમારી પાસે સાચા-ખોટાના કોઈ પુરાવા છે જ નથી તો તમને કેવી રીતે ખબર પડશે કે તમે સાચા માર્ગે છો. ક્યારેય નહિ. આથી કોઈ પણ જગ્યાએ પહોંચવા માટે આ પુરાવાઓનું હોવું જરૂરી છે. તમારા લક્ષ્યોને પુરાવા સાથે જોડવું એટલા માટે જરૂરી છે કે જ્યારે તમે એ લક્ષ્યોને સાકાર થતા જુઓ ત્યારે તમારા અચેતન મનને આનંદની અનુભૂતિ થાય છે અને તમારા લક્ષ્યો સુધી પહોંચવાનો આત્મવિશ્વાસ મળે છે. તમારા આત્મસન્માનમાં વધારો થાય છે. ઉ.દા. જે કપડાં પહેલા ખૂબ ફીટ થતાં હતાં તે હવે બરાબર માપના થાય છે. 36ની કમર 34ની થઈ ગઈ છે. શરીરમાં હળવાશ અનુભવાય છે, સ્ફૂર્તિ અનુભવાય છે.

(૪) નિયંત્રણ તમારા હાથમાં હોવું જોઈએ

જ્યારે પણ તમને અનુભૂતિ થાય કે તમે લક્ષ્યો સુધી જનારા માર્ગ પર નથી, તો નિર્ણય

લેવાનું અને દિશા બદલવાનું નિયંત્રણ તમારા હાથમાં હોવું જોઈએ. નસીબ, સમય કે અન્ય કોઈ અલૌકિક શક્તિના આવવાની રાહ ન જોતા, પરિસ્થિતિને સ્વના નિયંત્રણમાં લો. તમે જે જીમ જૉઇન કર્યું હતું તે બંધ થઈ ગયું, હવે રોજ કસરત કરવાનું બંધ ન કરતા ઘરે, ટેરેસ પર કે અન્ય જીમમાં જવાનું નિયંત્રણ તમારા હાથમાં હોવું જરૂરી છે.

(૫) તમારી ઓળખ અને લક્ષ્યોમાં એકરૂપતા હોવી જોઈએ

જો કોઈ વ્યક્તિ કોઈ લક્ષ્ય માટે પોતાની જાતને લાયક નથી માનતી અને તમે તેને મોટા લક્ષ્યો તૈયાર કરવા પ્રેરણા આપી રહ્યા છો તો તમે માત્ર તેના જીવનને તણાવગ્રસ્ત જ બનાવવા જઈ રહ્યા છો.

જો તમે તમારી કોઈ બીમારી, ખરાબ આદત કે સ્થૂળતામાંથી છૂટકારો મેળવવા ઇચ્છતા હો તો પહેલા અચેતન મનમાં જઈને તમારી ઓળખ બદલો. કોઈ બહારની ઘટના પૂરી કરવા માટે આવશ્યક છે કે એ ઘટનાના આંતરિક રેખાચિત્ર તૈયાર કરવામાં આવે. તમારી ઓળખ જાડી વ્યક્તિની નહિ, પણ સ્વસ્થ વ્યક્તિની બનાવો. તમારી ઓળખ કામને ટાળનારીની નહિ, પણ ધારેલું નિયત સમયમાં પૂરું કરનારની બનાવો. ઓળખ માટે આગળના પ્રકરણમાં વધુ માહિતી લઈશું.

(૬) તમારા રિસૉર્સીસ- સંશોધનોની યાદી હોવી જોઈએ

તમને ખબર હોવી જોઈએ કે તમારા લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે કયા કયા સંશાધનોની જરૂર પડશે અને તે ક્યાંથી મળશે? ચાલવા જવા માટેના ટ્રેક શુટ –શુઝ વગેરે છે. કસરત-પ્રાણાયામ –ખોરાક અંગે માર્ગદર્શન કોની પાસેથી મળશે તેની માહિતી છે.

(૭) તમારા લક્ષ્યોનું માનસિક પર્યાવરણ સાથે તાલમેળ કરો

કોઈ પણ લક્ષ્ય મેળવવા માટે માનસિક પર્યાવરણ સાથે તાલમેળ કરવું જરૂરી છે. એનો અર્થ એ કે લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ થયા પછી તમારા અચેતન મન પાસે કોઈ વિરોધ તો નથી ને! તમારું લક્ષ્ય મેળવવું તમારા માટે, સમાજ માટે કે ધરતી માટે કોઈ પણ રીતે નુકસાનકારક નથી ને તે ચેક કરો. જો નુકસાનકારક છે તો તમે તમારા માટે તણાવ અને અપરાધભાવને આમંત્રણ આપી રહ્યા છો. તમે ફિટનેસ મેળવવા જઈ રહ્યા છો, તેના માટે અંદરથી કે બહારથી કોઈ વિરોધ તો નથી ને?

(૮) લક્ષ્યોને સરળ નાના ટુકડામાં વહેંચો

તમે પીઝાને કેવી રીતે ખાવ છો? શું તે આખેઆખો ખાવ છો? ના પણ તમે શું કરો છો, તેના નાના ટુકડા કરીને ખાવ છો. તેવી જ રીતે તમારા લક્ષ્યોને નાના ભાગમાં વહેંચી દો. જો તમારે આઠ કિલો વજન ઘટાડવું છે તો તે તમારા અચેતન મન માટે તનાવ પેદા કરશે. પણ જો દસ દિવસમાં માત્ર એક કિલો વજનનું લક્ષ્ય હશે તો અચેતન મન એને પૂરું કરતા પ્રેરણાનો અનુભવ કરશે. જો કામને નાના ટુકડામાં વહેંચી દઈએ તો, કશું પણ હાંસિલ કરી શકાય છે. આ એન.એલ.પી.ની એક ધારણાં છે.

(૯) લક્ષ્યો પૂરા કરવા માટે કાર્યની શરૂઆત કરવી

લક્ષ્યોને પૂરા કરવાનું અંતિમ માપદંડ છે—શરૂઆત કરવી. ઘણીવાર બધી જ માહિતી હોવા છતાં લોકો એ લક્ષ્યને મેળવવાની શરૂઆત જ નથી કરતા અને કાયમ આદર્શ પરિસ્થિતિની રાહ જોયા કરે છે. જો આમ કરશો તો ક્યારેય શરૂઆત નહિ કરી શકો.

જ્યારે પણ લક્ષ્યને પૂરું કરવા માટે કોઈ પગલું ઊઠાવશો તો એ પગલું કાં તમને સફળતા તરફ લઈ જશે અથવા તમને સફળતા સુધી પહોંચવા, કયા પરિવર્તન કરવાના છે, કયા નિર્ણય લેવાના છે તેનું માર્ગદર્શન આપશે. આ બન્ને સ્થિતિમાં તમે વિજેતા સ્વરૂપે બહાર આવશો.

જો તમે લક્ષ્ય મેળવવા શરૂઆત કરશો તો બની શકે તમે નિષ્ફળ પણ જાવ, પરંતુ જો શરૂઆત જ ન કરશો તો ચોક્કસ જ નિષ્ફળ જવાશે. માટે તમારા આત્મવિશ્વાસ, ઉત્સાહ અને તમારી ઓળખને શ્રેષ્ઠ બનાવવા અત્યારથી જ શરૂઆત કરો. જો તમારું લક્ષ્ય સ્લીમ થવાનું છે અને જો તમારી પાસે ટ્રેક શૂટ – શૂઝ નથી તો આજે જ ખરીદી કરો. આજથી જ પાંચ મિનિટની કસરત ચાલુ કરી રોજ થોડો સમય વધારતા જાવ. રોજેરોજ બેબી સ્ટેપ વધારતા જાવ, તમને સફળતા ચોક્કસ જ મળશે. જો કામને નાના ટુકડામાં વહેંચી દઈએ તો, કશુ પણ હાંસિલ કરી શકાય છે. આ બુકમાં તમને હેલ્થની વધુ માહિતી આગળના પ્રકરણમાં જાણવા મળશે.

મેં પણ રોજની ઓ.પી.ડી.માં દર્દીઓને તપાસવા, કાઉન્સૅલિંગ કરવું, વર્કશોપ કરવા, રોજ વાંચવું વગેરે સાથે બેબી સ્ટેપ ભરીને જ આ પુસ્તક લખવાનું કામ કર્યુ છે.

તો આજે જ તમારી નોટબુકમાં તમારા તંદુરસ્તીના લક્ષ્યોને આ નવ સ્ટેપ પ્રમાણે તપાસી લઈને શરૂઆત કરી દો—સ્વસ્થ અને ખુશીથી ભરેલી જિંદગી જીવવાની.

તમારી તાકાતને ઓળખો

જો તમે કૉર્પોરેટમાં કામ કરો છો, કે તમે એમ.બી.એ.ની ડિગ્રી લીધી હશે તો તમે જાણતા જ હશો કે જીવનમાં કઈ હાંસિલ કરવું હશે તો આપણને આપણી શક્તિઓ-તાકાત, આપણી નબળાઈઓ, આપણા જીવનમાં રહેલી તકો-અવસરો અને જોખમો-ચેતવણી વિશે માહિતી હોવી જરૂરી છે. જો તમે આ ચાર ચીજો જાણતા નથી તો જીવનમાં રહેલા રિસૉર્સીસનો તમે પૂરતો ફાયદો લેવાથી વંચિત રહી જાવ છો તથા એક સારી સ્ટ્રેટેજી ન બનાવી શકવાને કારણે, જે મેળવવાના હકદાર છો, તેનાથી વંચિત રહી જશો.

તો ચાલો આજે આપણે આપણા જીવનના નવનિર્માણ માટે --- સ્વસ્થ રહેવા માટે આપણે આ ટૅક્નિકનો ઉપયોગ શીખીએ.

તમને ખલેલ ન પડે અને જરૂરી સમય આપી શકો, તે રીતે આ ટૅક્નિક કરવા પૂરતો સમય આપો. શરૂઆત આપણે ચાર વર્ગોથી કરીશું.

૧. મારી પાસે છે મારે જોઈએ છે **S**	૨. મારી પાસે છે મારે નથી જોઈતું **W**
૩. મારી પાસે નથી મારે જોઈએ છે **O**	૪. મારી પાસે નથી મારે નથી જોઈતું **T**

આ ચારેય વર્ગને ભરતી વખતે તમારી પાસે ચાર પ્રકારની સૂચના છે. આ સૂચનાનો આધાર બનાવી માહિતી તૈયાર કરી, સ્વસ્થ રહેવાની રણનીતિ તૈયાર કરશો. તો એક નોટબુક અને પેન લઈ લો.

(૧) મારી શક્તિઓ: મારી પાસે છે અને મારે જોઈએ છે.

(૨) મારી નબળાઈઓ: મારી પાસે છે પણ મારે નથી જોઈતું.

(૩) મારા માટે તકો-અવસરો: મારી પાસે નથી પણ મારે જોઈએ છે.

(૪) મારા માટે જોખમો- ચેતવણી: મારી પાસે નથી અને મારે નથી જોઈતું.

(૧) મારી શક્તિઓ: મારી પાસે છે અને મારે જોઈએ છે

આ યાદી તમને તમારા રિસૉર્સીસ- ખજાના સુધી પહોંચાડશે, જેનો ઉપયોગ કરી તમે જીવનમાં શારીરિક-માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ રહી સફળ જીવન જીવશો. તેથી વધુમાં વધુ સમય ફાળવીને આ યાદીને તૈયાર કરો.

જેમ કે મારી પાસે કુટુંબનો સપૉર્ટ- સહકાર છે.

સ્વસ્થ રહેવા માટેનું નૉલેજ છે.

સ્વસ્થ રહેવા માટે પૂરતા પૈસા છે.

મારી પાસે સારું માઇન્ડ છે. જે સમજી શકે છે કે સ્વસ્થતા એ મારો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે.

મારી પાસે સારા મિત્રો છે, જે સ્વસ્થ છે.

કસરત કરવા માટે જરૂરી સમય, જગ્યા, પૈસા અને નૉલેજ છે.

મારી પાસે સારી આદતો છે.

(૨) મારી નબળાઈઓ: મારી પાસે છે પણ મારે નથી જોઈતું

જેમ પહેલી યાદી બનાવી તેમ. હવે તમારી નબળાઈની યાદી પણ બનાવો. આ યાદી બનાવતી વખતે કોઈ પણ જાતનો ભય કે સંકોચ ન અનુભવો. પ્રમાણિકતાથી તમારી નબળાઈઓનું લિસ્ટ બનાવશો તો જ તમને શું બદલાવ લાવવાનો છે તે ખબર પડશે, જેને બદલીને તમે સ્વસ્થ બનશો.

અહીં તમે તમારા નકારાત્મક વ્યવહારો, આદતો, ભય અને બીમારી વિશે લખો.

જેમ કે,

હું મોટાપાનો શિકાર છું.

મારું પેટ મોટું છે.

મને .... બીમારી છે.

મને .... નો ડર છે.

મને ગુસ્સો જલદીથી આવી જાય છે.

મારા જીવનમાં ખૂબ તણાવ છે.

મને સિગારેટ/ દારૂ / ગુટખા..........નું વ્યસન છે.

મારામાં આત્મવિશ્વાસનો અભાવ છે.

હું દરેક કામમાં આળસ કરું છું.

મારી પાસે ભૂતકાળની દર્દનાક યાદો છે.

મારા જીવનસાથી / બાળકો / કુટુંબીજનો સાથે ખરાબ સંબંધો છે.

મને કોઈ માન આપતું નથી.

(૩) મારા માટે તકો-અવસરો: મારી પાસે નથી પણ મારે જોઈએ છે

તમે શું મેળવવા ઇચ્છો છો? તમે શું કરવા માંગો છો? કેવું સ્વાસ્થ્ય જોઈએ છે? કેવું જીવન જોઈએ છે? કેવી ઓળખ મેળવવા માંગો છો? કેવા લોકો સાથે મિત્રતા કરવા માંગો છો? કેવી આદતો કેળવવા માંગો છો? કેવી પ્રતિષ્ઠા જોઈએ છે? રજાઓ ગાળવા ક્યાં જવા ઇચ્છો છો? લોકો સાથે કેવા સંબંધો ઇચ્છો છો?

(૪) મારા માટે જોખમો**-** ચેતવણી**:** મારી પાસે નથી અને મારે નથી જોઈતું

તમારે ક્યાં સાવચેત રહેવાનું છે, તેવા જોખમો તમારું મસ્તિષ્ક શોધી લે તે માટે આ યાદી તૈયાર કરો.

આ યાદી તૈયાર કરવાથી તમારું અર્ધજાગ્રત મન ભવિષ્યમાં તમારા માટે પીડાનું કારણ બની શકે તેવા જોખમો વિશે જાણી ચૂક્યું હશે અને તમારું અર્ધજાગ્રત મન હંમેશાં તમને પીડાથી બચાવવા અને સુખ આપવા બન્યું છે. આ યાદીની મદદથી તે કોઈ પણ પીડાનો આભાસ કરી તમને એ દર્દથી બચાવવામાં મદદ કરશે.

આ યાદીમાં તમને જે બીમારીઓ, ખરાબ આદત, લત કે તમને નબળી કરતી માન્યતાઓ જે સદ્‌નસીબે લાગુ નથી પડી અને ભવિષ્યમાં પણ તેનાથી દૂર રહેવા માંગો છો તેનો સમાવેશ કરી શકો છો.

જેમકે,

મને ....વ્યસન (સિગારેટ/દારૂ/ ગુટખા....)ની આદત નથી અને મારે આ આદત જોઈતી પણ નથી.

મને .... બીમારી નથી અને ભવિષ્યમાં જોઈતી પણ નથી.

આટલું તૈયાર કરી દેશો એટલે તમને તમારા રિસૉર્સીસ- શક્તિઓ, નબળાઈઓ, અવસરો-તકો અને જોખમો વિશે માહિતી મળી જશે. હવે તમારા રિસોર્સીસનો પૂરો ઉપયોગ કરો તમારા આઉટકમ-લક્ષ્યોને મેળવવા માટે. તમારી નબળાઈઓને અવસરમાં ફેરવો. તમારા અવસરો માટે રણનીતિ બનાવો તથા જોખમોથી બચવા માટે નવી જાણકારી મેળવો.

Exercise-3

- ☐ તમારા સ્વાસ્થ્યને લગતા લક્ષ્યો લખો તે તમારે કેટલા સમય સુધીમાં મેળવવા છે? અાવતા અેક વર્ષમાં કયા લક્ષ્યો મેળવવા છે?
- ☐ તમે તમારા તંદુરસ્ત રહેવાના લક્ષ્યો સુધી શા માટે જવા માંગો છો?
- ☐ તમે તમારા તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો સુધી કેવી રીતે પહોંચી શકશો?
- ☐ જો તમે કોઈ અડચણનો સામનો કરો તો તમારી પાસે અે અડચણોથી મુક્તિ મેળવવા માટે કેવી યોજના અને સંશાધન છે?
- ☐ જો હું તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો મેળવી લઉં તો મને શો લાભ કે સુખ મળશે?
- ☐ જો હું તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો મેળવી લઉં તો મને કોઈ પીડા કે દુઃખમાં પસાર થવું પડશે?
- ☐ જો હું તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો પૂરા નથી કરતો તો મને શું લાભ કે સુખ મળશે?
- ☐ જો હું તંદુરસ્તીના લક્ષ્યો પૂરા નથી કરતો તો મારે કોઈ પીડા સહન કરવી પડશે?
- ☐ અા લક્ષ્યો મેળવવા માટે શું અેક્શન જરૂરી છે?
- ☐ અા ઍક્શન અત્યાર સુધીમાં ન કરવાનું કારણ શું છે?
- ☐ ભૂતકાળમાં અા ઍક્શન કરવાથી કોઈ પીડાનો અનુભવ કર્યો હતો?
- ☐ જો હવે ઍક્શન ચાલુ કરો છો તો કેવી ખુશી અનુભવશો?
- ☐ અોડિયો પ્રોગ્રામની પ્રેક્ટિકલ અેક્સરસાઇઝ કરો.

ઊઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી મંડ્યા રહો.

- સ્વામી િવવેકાનંદ

પ્રકરણ-૪ માન્યતા



જો તમે વિચારો કે, તમે કરી શકો છો....................

અથવા

તમે વિચારો કે તમે નથી કરી શકતા...............

બંને સંજોગોમાં તમે સાચા જ છો!

આપણામાંના મોટાભાગનાએ પોતાની માન્યતાઓને પોતાની વિરુદ્ધમાં વાપરી છે. જો તમે તમારા જીવનના કોઈ પણ તકલીફવાળા ભાગને ચકાસશો તો તેના મૂળમાં તમને ખામીયુક્ત અને મર્યાદિત માન્યતાઓ જણાશે. તમારી તંદુરસ્તી- બીમારીને લઈને જે માન્યતાઓ છે, તે ચકાસો. જો તમારા અર્ધજાગ્રત મને ચિંતા, નકારાત્મકતા અથવા મર્યાદિત સૂચનોને લઈ લીધા છે, તો તે તેને હકીકત તરીકે સ્વીકારશે અને દિવસ-રાત તેના પર જ કાર્યરત રહેશે અને છેવટે તેને લગતી જ પરિસ્થિતિઓ ઊભી કરશે. બીજી તરફ તમે માનો કે તમે વિજેતા છો કે તમારી ચોતરફ પુષ્કળ પૈસા છે- તમે ખૂબ સારી તંદુરસ્તી માણો છો- તો તમે જોશો કે તમે આ સકારાત્મક માન્યતાઓને પૂરક પુરાવાઓથી ઘેરાયેલા રહેશો.

ઉ.દા.

(૧) અમેરિકામાં એક કેદીને ફાંસીની સજા આપવામાં આવી. સાયન્ટિસ્ટે એક પ્રયોગની મંજૂરી માંગી, જે આપવામાં આવી. સાયન્ટિસ્ટે કેદીને ઝેરી સાપ બતાવ્યો અને કહ્યું તને ફાંસીને બદલે સાપના ડંખથી મારવામાં આવશે. કેદીની આંખો પર પટ્ટી બાંધવામાં આવી. ત્યારબાદ ત્રણ સોય દર્દીના હાથે ભોંકવામાં આવી. તેના શરીર પરથી સાપને ખાલી પસાર કરવામાં આવ્યો. થોડી જ વારમાં તે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામ્યો. નવાઇની વાત તો એ હતી કે તેના પોસ્ટમૉર્ટમ રિપૉર્ટમાં તેનું મૃત્યુ સાપના ઝેરથી થયું એમ આવ્યું, જ્યારે હકીકતમાં તો તે વ્યક્તિને સાપે ડંખ દીધો જ નહોતો. પણ તેના મનઅે માની લીધું હતું કે તેને સાપે ડંખ દીધો છે. તેથી સોય ભોંકવાથી પણ તે મૃત્યુ પામ્યો અને તેની માન્યતાને કારણે તેના શરીરમાંથી સાપનું ઝેર પણ મળી આવ્યું.

(૨) એક બાળક જોઈને એક વ્યક્તિ કહે છે, કેવું ભયાનક છે જ્યારે એક કહે છે કેટલું કોમળ છે. એક કહે છે ઠીક છે અને એક કહે છે દુનિયાનું ખૂબસુરત બાળક છે. નવાઈની વાત છે, બધા એક જ બાળક વિશે કહી રહ્યા છે. એક ભારતીય, એક સાઉથ આફ્રિકન બાળકને જોઈને કહે છે, કેટલું ભયાનક છે, એક ચર્મરોગ નિષ્ણાત તેને સ્પર્શ કરી કહે છે, કોમળ છે, જ્યારે તમારા જેવા સકારત્મક વ્યક્તિ કહે છે ઠીક છે અને તે બાળકની માતા કહે છે દુનિયાનું સૌથી ખૂબસુરત બાળક છે.

સુંદરતા દૃશ્યમાં નથી, જોવાવાળી આંખથી જોનારની માન્યતા છે.

માન્યતાને જાણશું તો લેબલ લગાવાનું બંધ થશે.

બધો માન્યતાનો ખેલ છે, માન્યતા એ જેલ છે,

સમજ જ સંપૂર્ણ છે.

માન્યતાની અસર સમજવા માટે અ◌ેક સત્ય ઘટનાને ધ્યાનથી વાંચો.

વાત છે ૧૯૫૭ના એક કેસની. મિસ્ટર રાઇટના કેસની જેને ઍડવાન્સ કૅન્સર– લિંફોસાર્કોમા હતું. ડૉ. ફિલીપ, મિસ્ટર રાઇટને સારવાર આપી રહ્યા હતા. દરેક સારવાર નિષ્ફળ જઈ રહી હતી અને મિસ્ટર રાઇટના જીવનના થોડા દિવસો રહ્યા હતા. મિસ્ટર રાઇટના ગરદન, છાતી, પેટ, સાથળ અને બગલમાં સંતરાની કદની ગાંઠો થઈ ગઈ હતી. છાતીમાં રોજ પાણી ભરાઈ જતું હતું તેને કાઢવું પડતું હતું, જેથી શ્વાસ લઈ શકાય.

મિસ્ટર રાઇટની જિજીવિષા ખૂબ હતી. એમણે ન્યૂઝપેપરમાં ક્રેબિયોઝેન (Krebiozen) કૅન્સરની નવી દવા વિશે વાંચ્યું. તેમણે ડૉ. ફિલિપને ક્રેબિઓઝેન ઇંજેક્શન આપવા આજીજી કરી, પરંતુ આ દવાના પરીક્ષણ પ્રમાણે જેની પાસે ઓછામાં ઓછા 3 મહિના હોય તેને માટે જ આ ઇંજેક્શન હતું. જ્યારે ડૉ. ના પ્રમાણે મિસ્ટર રાઇટ પાસે એક જ અઠવાડિયાનો સમય હતો, પરંતુ મિસ્ટર રાઇટે સતત આગ્રહ કરી ડૉ. ફિલિપને ઇંજેક્શન આપવા મનાવી લીધા. કમને ડૉ. ફિલિપે ઇંજેક્શન આપવાની વિધિ શુક્રવારે સાંજે કરી, તેઓ જાણતા જ હતા કે દર્દી બચવાનો જ નથી. પરંતુ તેમના આશ્ચર્ય સાથે સોમવારે સંતરાના કદની કૅન્સરની ગાંઠો ગાયબ થઈ ગઈ અને ૧૦ દિવસમાં તો મિસ્ટર રાઇટ કૅન્સર ફ્રી થઈને હૉસ્પિટલથી રજા લઈ ઘરે આવી ગયા. આ વાતને બે મહિના થઈ ગયા અને મિસ્ટર રાઇટ એકદમ નૉર્મલ હતા. બે મહિના બાદ ફરી ન્યૂઝપેપરમાં સાયન્ટિફિક લેખ આવ્યો, કે ક્રેબિયોજેન કૅન્સરના દર્દી માટે બિનઅસરકારક છે. મિસ્ટર રાઇટ, જેમને લખાણમાં પૂરો ભરોસો હતો, તે આ વાંચીને હતાશામાં સરી પડ્યા અને ફરી તેમની સંતરાના કદની ગાંઠો આવી ગઈ.

ફરી મિસ્ટર રાઇટ તેમના ડૉ. ફિલિપ પાસે પહોંચ્યા. જોકે ડૉ. હવે જાણતા હતા કે દર્દીના વિશ્વાસે જ કામ કર્યો હતો, તેથી દર્દીને બચાવવા તેઓ જૂઠ્ઠું બોલ્યા કે, “ક્રેબિયોઝેન ઇંજેક્શનનો પહેલો સ્ટોક જ (જે પહેલી વખત દર્દીને આપ્યો હતો) બરાબર હતો, પાછળથી જે સ્ટોક આવ્યો તે જ બિનઅસરકારક હતો. નસીબજોગે, મારી પાસે પહેલા સ્ટોકનું એક ઇંજેક્શન છે. જે હું તમને આપું છું.’’

ત્યારબાદ ડૉ. તેમને વૉટર ફોર ઇંજેક્શન --- પાણીનું ઇંજેક્શન આપ્યું અને ફરી પાછી આશ્ચર્યજનક ઘટના બની. ગાંઠો ઓગળી ગઈ, છાતીનું પાણી અદૃશ્ય થઈ ગયું.

આ વાતને થોડા મહિના થયા હશે અને અમેરિકન મેડિકલ ઍસોસિયેશને જાહેર કર્યુ કે, ક્રેબીઓઝેન દવા બિનઅસરકારક છે, કંપની તેનો બધો સ્ટોક માર્કેટમાંથી પાછો લઈ લે છે. મિસ્ટર રાઇટે આ વાંચ્યું અને તેમણે બધી આશા ગુમાવી દીધી, તેમને કૅન્સરની ગાંઠો ફરી આવી ગઈ અને બે જ દિવસમાં આ દુનિયા છોડી જતા રહ્યા.

પહેલી નજરે જોઈએ તો માન્યામાં ન આવે તેવી આ વાત હતી. ફક્ત પાણીનું ઇંજેક્શન આપીને કેવી રીતે કોઈની ચોથી કક્ષાની કૅન્સરની ગાંઠો બરફની જેમ ઓગળી જાય. પણ જ્યારે કોઈ વ્યક્તિની માન્યતા કોઈ બાબતમાં કામ કરે ત્યારે અ◌ા શક્ય છે. અ◌ેવા ઘણાં બનાવો અને સંશોધન પરથી ખાતરી થાય કે દર્દીના મનમાં રહેલી માન્યતા તેની સારવારમાં બહુ મોટો ભાગ ભજવે છે.

બીજા અ◌ેક સંશોધનની વાત કરું. ડૉ. બ્રુસ મોસ્લીની પ્લેસીબો સર્જરીની ડૉ. રીચાર્ડ લી જિનયરના, હાઉ ટૂ યૂઝ ગૉડ પાવર બુકના પહેલા ચેપ્ટર `યૉર ગૉડ પાવર’માં અ◌ા બનાવની

વાત છે. ઓર્થોપેડિક ડૉ. મોસ્લીએ ઑપરેશન માટે બે ગ્રૂપ કર્યા. એક ગ્રૂપમાં રીઅલ ઑપરેશન કર્યા, જ્યારે બીજા ગ્રૂપમાં તેમણે દર્દીના ઘૂંટણ પર રીઅલ ઑપરેશનની જેમ જ ત્રણ ચીરા કરી, ફરી ટાંકા લઈ લીધા. તેમના આશ્ચર્ય સાથે જેમની સર્જરી કરી જ નહોતી તેમનામાં પણ એવું પરિણામ મળ્યું, દર્દ જતું રહ્યું, એટલું જ નહિ જેમની સર્જરી કરી જ નહોતી તેમનામાં દર્દ વધુ ઓછું હતું. જેમની સાચે જ સર્જરી થઈ હતી.

19મી સદીમાં પ્લેસીબો અસર માટે ઘણાં બધાં સંશોધનો થયા. 1995મા જર્નલ ઑફ અમેરિકન મેડિકલ ઍસોસિયેશનમાં ડૉ. હેનરીનો “ધ પાવરફુલ પ્લેસીબો” નામનો આર્ટિકલ આવ્યો, જેમાં પુરવાર થયું કે દર્દી જો માની લે કે તે સારો થઈ જ જશે, તો દવા ને બદલે મીઠાંનું પાણી અથવા નિષ્ક્રિય પદાર્થ આપવાથી પણ ત્રીજા ભાગના દર્દી માત્ર મનથી જ નહિ શારીરિક રીતે પણ સાજા થઈ ગયા.

અને અચાનક પ્લેસીબો ઇફેક્ટનો ક્લિનિકલ ટ્રાયલનો જન્મ થયો. એકવાર દર્દીઓનું એક જૂથ લેવામાં આવ્યું, જેમને પેટના ચાંદા-અલ્સર હતા અને તેમાંથી લોહી નીકળવાની ગંભીર સમસ્યા હતી. જૂથને બે ભાગમાં વહેંચવામાં આવ્યા. પહેલા ભાગના લોકોને કહેવામાં આવ્યું કે તમને ખૂબ જ અસરકારક દવા આપીએ છીએ, જે તમને તરત જ રાહત પહોંચાડશે. બીજા ભાગને કહેવામાં આવ્યું કે એક દવાનો અખતરો કરીએ છીએ અને જાણીશું કે તેની કેવી અસર થાય છે. પ્રયોગના અંતે ખબર પડી કે પહેલા ભાગના 70% દર્દીઓની ફરિયાદ બંધ થઈ ગઈ અને તપાસથી ખબર પડી ચાંદા રુઝાવા લાગ્યા. જ્યારે બીજા ભાગમાં માત્ર 25% દર્દીઓની તકલીફમાં થોડો ઘણો સુધારો થયો. હકીકત એ હતી કે બંને ભાગને એક સરખી પ્લેસીબો (મીઠી ગોળી) દવા આપવામાં આવી હતી.

ડૉ. એન્ડ્યુ વેઇલે આ અંગે ઘણા પ્રયોગો કરી તારણ પર આવ્યા કે ઇલાજનો ખરો જાદુ માત્ર દવામાં નહિ, પણ દર્દીના મનમાં, એની માન્યતામાં વસે છે.

આથી એન.એલ.પી.ની ધારણાને આપણે સમજી શકીએ છીએ કે, આપણે જે રીતે વસ્તુ કે વ્યક્તિ વિશે વિચારીએ છીએ તે આપણા વર્તનને અને આપણી આજુબાજુનાને અસર કરે છે અને પ્રભાવિત કરે છે.

આનાથી આપણે એ તારણ પર આવી શકીએ કે દર્દીના સારા થવા માટે દર્દીની માન્યતાનો બહુ મોટો ફાળો છે. તો પછી આપણે કેવી માન્યતાઓ રાખવી જોઈએ?

તમારી માન્યતાઓને બુદ્ધિપૂર્વક પસંદ કરો. તમારી જાતને વધુ સાધન સંપન્ન અને નવી માન્યતા બાંધવા માટે પડકારો, પછી ભલે ઉપરથી તમે તેને ન માનતા હોવ. તમારી જાતને સતત યાદ અપાવો કે તમે સ્વેચ્છાએ તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં કોઈ પણ વિચાર, આઇડિયા કે માન્યતા નાંખી શકો છો. અને તમારું મન તેને સ્વીકારી પણ લેશે, જો તમે તેને લાગણી સાથે તથા વારંવાર યાદ અપાવશો તો. પોતાની શક્યતાઓને ચકાસો:

સ્ટેપ ૧: તમારા જીવનને લગતો કોઈ પણ તકલીફવાળો એરિયા- ખાસ કરીને સ્વાસ્થ્યને લગતો, પસંદ કરો-

તમારી તે વિશેની બધી જ માન્યતાઓ લખી નાખો-પૂરતો સમય લો. જાતને પ્રમાણિક રહો. તે ન લખો જે તમે વિચારો છો કે હોવું જોઈએ અથવા શું સારું લાગે છે, તે જ લખો જે તમને ઊંડાણથી લાગતુ હોય. જ્યારે તમારું લખાણ પતે ત્યારે સૂચિને ચકાસો અને તમારી સંકુચિત માન્યતાઓને શોધો. આપણે એ નથી જોવાનું કે આ માન્યતા સાચી છે કે ખોટી છે, ફકત એ જ જોવાનું છે કે તે મર્યાદિત છે કે નહિ. જો આ કામ પ્રમાણિકપણે કરવામાં આવે તો પોતાના વિશે ઘણું જાણી શકાય છે.

ઉ.દા. ડાયાબિટીસ ક્યારેય સારો ન થાય. મારી બીમારી તો ચિતામાં જ જશે.

સ્ટેપ ૨: સ્વાસ્થ્યને લગતી દરેક મર્યાદિત માન્યતાની સામે નવી વધુ સકારાત્મક માન્યતા લખો.

મર્યાદિત માન્યતાઓ તમારી મર્યાદિત માન્યતાઓ જણાવો	નવી સકારાત્મક માન્યતાઓ
▪ માણસની ઉંમર 70 વર્ષ સુધીની જ હોય છે.	
▪ લોકો ખરાબ હોય છે.	
▪ મારું પાચનતંત્ર ખૂબ નબળું છે.	
▪ ઉંમર વધે એટલે બીમારી તો આવવાની જ.	
▪ મને કેન્સર તો નહિ હોય ને?	
▪ ડૉ. તો દર્દીઓને લૂંટે છે, મારે તપાસ કરાવવી જ નથી.	
▪ હું જો આ લૅબોરેટરી તપાસ કરાવીશ તો....	
▪ ઉંમર વધે એટલે યાદદાસ્ત તો ઓછી થવાની જ.	
▪ મારી બીમારી તો ચિતામાં જ જશે.	
▪ શાંતિથી વિચારીને જવાબ લખો.	
▪ આ માન્યતાઓ મારા સ્વાસ્થ્ય પર કેવી અસર કરે છે?	
▪ આ માન્યતાઓ મને સ્વસ્થ રાખે છે?	
▪ આ માન્યતાને માનીશ તો હું મારા સ્વાસ્થ્યને કેવું નુકસાન પહોંચાડીશ?	
▪ આ માન્યતા મને કઈ રીતે મદદ કરે છે?	
▪ શું આ માન્યતા સનાતન સત્ય છે?	
▪ આને બદલે મારે કેવી માન્યતા રાખવી જોઈએ?	
▪ કુદરતે આપણને ૧૦૦ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું છે.	
▪ મોટાભાગના લોકો સારા હોય છે.	
▪ મારું પાચનતંત્ર તો પથ્થરને પણ પચાવી જાણે છે.	

▪ શરીરની કાળજી રાખીએ, કુદરતી જીવન જીવીએ તો 100 વર્ષ સુધી સ્વસ્થ રહેવાય.	
▪ આજે પણ ઘણા માનવતાવાદી ડૉક્ટર હોય છે, એમની સલાહ લઈ હું સ્વસ્થ રહી શકું છું.	
▪ જો હું લૅબોરેટરી તપાસ કરાવી લઈશ અને રિપૉર્ટ નૉર્મલ આવશે તો મને શાંતિ થશે અને જો રિપૉર્ટમાં કંઈ આવશે તો નિદાન જલદી થવાથી હું યોગ્ય સારવાર કરાવી સ્વસ્થ બની શકીશ.	
▪ આજે ઘણા લોકો તેમની અસાધ્ય બીમારીમાથી સારા થયા જ છે, હું પણ સારો/સારી થઈશ જ અને બાકીનું જીવન સ્વસ્થ અને ખુશીથી વીતાવીશ.	
▪ આ નવી માન્યતા મારા સ્વસ્થ રહેવામાં મને કેવી રીતે મદદ કરશે ?	
▪ આ નવી માન્યતાને કારણે સારામાં સારું શું બનશે?	
▪ આ નવી માન્યતા મને કઈ રીતે મદદ કરશે?	

તો તમારી મર્યાદિત કરતી માન્યતાઓને બદલો અને તમને સ્વસ્થ રહેવામાં મદદરૂપ થતી માન્યતાઅ ોને ઘડો.

સ્ટેપ ૩: છાપવાની ટૅક્નિક: આના દ્વારા આ નવી માન્યતાઓને તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં બેસાડી દો. એક સમયે ૧ કે ૨ નવી માન્યતા ૨૧ દિવસ કરો. જેમ સમય જશે તેમ તમે જોશો કે તમારા માટે વધુ શક્તિશાળી માન્યતાઓ કામ કરતી થઈ જશે.

છાપવાની ટૅક્નિક: આ ટૅક્નિક સરળ છે આપણે નાનપણથી જ કરતા આવ્યા છીએ. આપણે તેને ભાષા શીખવા, ગણિતના ઘડિયાને યાદ રાખવા વાપરી જ છે. ૬ x ૬, ૫ x ૬ તમને યાદ છે જ. નાનપણમાં આને વારંવાર બોલીને મનમાં છાપી દીધા હતા. આપણી નવી સકારાત્મક માન્યતાઓને પણ આ જ પદ્ધતિથી અંકિત કરી શકાય છે અને આપણે તેનો ઉપયોગ સફળતાપૂર્વક અને સહેલાઈથી કરી શકીએ છીએ. આ નવી માન્યતા તમારા મનમાં રહેલી જૂની માન્યતાઓ સાથે વિરોધાભાસ સર્જે છે તેથી આ નવી માન્યતાને સ્વીકારવા વારંવાર દોહરાવીને માનસપટલ પર અંકિત કરવી પડશે. આ પ્રક્રિયાને ૧ થી ૨ મહિના લગાતાર કરવાની રહેશે. કોઈ પણ નવી માન્યતા અંકિત થાય તેને માટે સમય અને ધ્યાનની જરૂર પડે છે.

``કોઈ પણ નવી માન્યતા ને વિકસિત થવા માટે સમય અને ધ્યાનની જરૂર પડે છે.”

કંઈક સંદેશો મળ્યોને?

ફાયદાકારક માન્યતાઓ:

(૧) શરીર અને મન મળીને એક તંત્રની રચના કરે છે અને તે એક જ વ્યક્તિની એકબીજા સાથે જોડાયેલ ભિન્ન અભિવ્યક્તિ છે.

(૨) લક્ષણો એ સિગ્નલ છે.

(૩) દરેક બીમારીમાંથી તમે કંઈક શીખી શકો છો.

(૪) તમે ૧૦૦ વર્ષ સુધી તંદુરસ્ત રહેવા જન્મયા છો.

(૫) હું તંદુરસ્ત, યુવાન ઊર્જાવાન અને સ્લીમ (પાતળો) છું.

(૬) જીવનની દરેક ઘટના પાછળ કોઈ ચોક્કસ આશય રહેલો હોય છે અને તે હંમેશાં આપણા ફાયદામાં જ હોય છે.

(૭) નિષ્ફળતા જેવી કોઈ ચીજ નથી, તે તો માત્ર એક કામચલાઉ પરિણામ જ છે.

(૮) પ્રતિબદ્ધતા વગર સફળતા નથી મળતી.

જો કે આવી માન્યતાઓ ફક્ત આઠ જ નથી. એવી ઘણી સકારાત્મક માન્યતાઓ છે, જેનો તમે તમારા સારા સ્વાસ્થ્ય, સંબંધો અને આર્થિક પ્રગતિ માટે વાપરી શકો છો.

તો આજ થી જ તમારી પર્સનલ ડાયરીમાં આવી સકારાત્મક માન્યતાઓનું લિસ્ટ બનાવી દો અને તમારી ત્રણેય ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરી ફાયદો મેળવો.

તો અત્યારે જ એક સકારાત્મક માન્યતા લો અને તેને ત્રણેય ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરી સેલ્ફ ટૉક કરો.

- **હું તંદુરસ્ત, યુવાન, ઊર્જાવાન અને સ્લીમ છું. (૨૧ વખત)**
- **પ્રથમ સાત વાર મોટેથી બોલો, હું તંદુરસ્ત, યુવાન, ઊર્જાવાન અને સ્લીમ છું.**
- **હવે તમારી જાતને તમારા માનસપટલ પર તંદુરસ્ત, યુવાન, ઊર્જાવાન અને સ્લીમ જોતા જોતા સાત વાર બોલો, હું તંદુરસ્ત, યુવાન, ઊર્જાવાન અને સ્લીમ છું. હું તંદુરસ્ત, યુવાન, ઊર્જાવાન અને સ્લીમ છું.**
- **જો તમે તંદુરસ્ત, યુવાન, ઊર્જાવાન અને સ્લીમ છો તો તેના ફાયદાઓ વિશે વિચારો. હવે આ ફાયદાઓને મહેસૂસ કરતા સાત વાર બોલો, હું તંદુરસ્ત, યુવાન, ઊર્જાવાન અને સ્લીમ છું.**

Exercise-4

☐ તમારી કઈ માન્યતા તમને બીમાર કરે છે?
☐ તમારી નૅગેટિવ માન્યતાઅોની સામે નવી સકારાત્મક માન્યતાઅો લખો.
☐ અા નવી સકારાત્મક માન્યતાઅોને ત્રણ સિન્સસના ઉપયોગ કરી સેલ્ફ ટૉક કરો.
☐ તમારા લક્ષ્યો માટે અા ત્રણ માન્યતાઅો માનવાની તમને જરૂર છે
☐ તે (લક્ષ્યો) મેળવી શકાય તેમ છે.
☐ તે લક્ષ્યો મેળવવાની તમારામાં અાવડત છે.
☐ તે લક્ષ્યો મેળવવાને તમે લાયક છો.

તમે તમારા વિશે જેવું વિચારશો, તમે તેવા જ બની જશો. જો તમે તમને કમજોર માનશો તો, તમે કમજોર બનશો. પણ જો તમે સ્વયમ્‌ને મજબૂત વિચારશો, તો તમે મજબૂત બની જશો.
”

- સ્વામી િવવેકાનંદ

પ્રકરણ-૫ મેટાફોર-પ્રતીકો અને હેલ્થ



આ પણે આગળના પ્રકરણમાં સમજ્યા કે આપણે જે વિચારીએ-વારંવાર બોલીએ તેવા જ આપણે બની જઈએ છીએ. તો આપણે જે ભાષા વાપરીએ છીએ તેની આપણા સ્વાસ્થ્ય પર શું અસર થાય છે તે પણ સમજીએ અને આપણે આપણી ભાષામાં શું બદલાવ લાવવો જોઈએ, જેથી આપણે તંદુરસ્ત રહી શકીએ, તે સમજીએ.

જેમ કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે જગ્યાનો અર્થ સમજાવવા આપણે કોઈ સરખામણી કરીએ છીએ, વાર્તા કરીએ છીએ કે અનુભવ કહીએ છીએ, તેને જ મેટાફોર–અલંકારિક ભાષા કહેવામાં આવે છે. પ્રતીકવાળી રજૂઆત અને શબ્દથી થતી રજૂઆતને ભેગી કરીએ, ત્યારે અલંકારિક ભાષા બને છે. આપણા અર્ધજાગ્રત મન માટે આ પ્રતીકોનું બહુ મહત્ત્વ છે. આ મેટાફોર- પ્રતિકો દ્વારા આપણું અર્ધજાગ્રત મન જાતે જ એક દશા પ્રાપ્ત કરી લે છે અને એ દશા-સ્ટેટ આપણા વ્યવહાર, પરિણામ અને ભાગ્ય નિર્ધારિત કરે છે. બાળકોને હાથીના દરેક અંગો માટે પણ આપણે ઉપમાઓ આપીને શીખવ્યું છે ને? હાથીના પગ કેવા? કાન કેવા? સૂંઢ કેવી? પૂંછડી કેવી? પેટ કેવું?

આવા કેટલાક વાક્યો જોઈએ જે મેટાફોરિક છે, જેનો આપણે ઉપયોગ કર્યો હશે, કે ઉપયોગ થતા સાંભળ્યું હશે.

- કોઈને ઘણા વખતે જોઈએ ત્યારે, ``વાહ – આજે ચાંદ ક્યાં નીકળ્યો.''
- કાશ્મીર તો ધરતીનું સ્વર્ગ છે.
- આ ચિંતા તો મને ખાઈ જાય છે.
- મારી હાલત તો સેન્ડવીચ જેવી છે.
- આ કામ મને મારી નાંખે છે.
- મારા માથા પર ન ઊભા રહો.
- મારી છાતી પર ન ચડી જાવ.
- તું મને લોહી ઉકાળો નહિ કરાવ.
- મારા માથા પર તો લટકતી તલવાર છે.
- તારી આંખે પાટા બાંધ્યા છે?

ઘણા ગીતોમાં પણ આવા મેટાફોર વપરાય છે.

- જિંદગી એક જંગ છે.
- જિંદગી એક સફર છે.
- જિંદગી ઇમ્તેહાન લેતી હે.

- દિલ એક મંદિર- પ્યાર હી પૂજા.
- દિલ તો પાગલ હે.
- મેરા જીવન કોરા – કાગઝ કોરા હી રહ ગયા.

માઇન્ડમાં કેવું પીક્ચર બને છે?

વ્યક્તિઓ માટે પણ આપણે આવી ઉપમાઓનો ઉપયોગ કરીએ છીએ.

- બીરબલ—હાજરજવાબીને બુદ્ધિમત્તાના પ્રતીક છે.
- સરદાર વલ્લભભાઈ પટેલ --- લોખંડી પુરુષ
- સ્વામી વિવેકાનંદ એટલે યુવાશક્તિનો ધોધ
- અમિતાભ બચ્ચન- બીગ બી – સદીના મહાનાયકના પ્રતીક છે.
- અૈશ્વર્યા રાય – સુંદરતાનું પ્રતીક
- સચીન તેંદુલકર—ક્રિકેટના ભગવાન
- આમિરખાન – Perfectionist ચીવટતાનું પ્રતીક
- એ તો શિયાળ / સસલા જેવો છે.
- એ તો નારદમુનિ છે.

પાંડુરંગ શાસ્ત્રીએ હીરાઘસુ માટે રત્નકલાકારની ઉપમા આપેલી.
ઘણી વસ્તુઓ અને જગ્યા પણ પ્રતીક બની જાય છે.

- ઠંડા ઠંડા ---- કોકોકોલા
- ટૂથપેસ્ટ--- કોલગેટ
- આઇસક્રીમ --- વાડીલાલ
- કાશ્મીર --- ધરતીનું સ્વર્ગ
- ગુજરાતનું ------- ને કાશીનું ---------

આ પ્રતીકોની ખાસિયત એ છે કે એ જાગ્રત મનના તર્કો, સવાલો અને વિશ્લેષણથી પર છે. આપણે જ્યારે પણ પ્રતીકો સાથે કોઈ સૂચના અપાય છે, ત્યારે એ ભાષા આપણામાં એક વશીકરણ – હિપ્નોસીસની દશા – સ્ટેટ જન્માવે છે અને સીધી આપણા અર્ધજાગ્રત મનમાં ઘર કરી જાય છે.

તમારા સફળ અને સ્વસ્થ જીવન માટે આવશ્યક છે કે તમે તમારા માનસિક પ્રતીકો પ્રત્યે સાવધ રહો. તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં પડેલા અનિચ્છિત પ્રતિકોથી છૂટકારો મેળવો. તમારા લક્ષ્યો માટે શક્તિ આપનારા અને તમને સ્વસ્થ રાખનારા પ્રતીકોને અર્ધજાગ્રત મનમાં પ્રવેશ આપો. આ માટે તમે તમારા જીવનના દરેક ક્ષેત્ર જીવન, સ્વાસ્થ્ય, સંબંધો, પૈસા, કાર્ય અને સ્વ માટે પ્રતીકોને શોધવાનું શરૂ કરો.

તમને સૌથી વધુ પ્રેરણા આપનારી અને શારીરિક- માનસિક- આર્થિક- આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ રાખનારી ઉપમાઓને – પ્રતીકોને અલગ તારવો. જૂની અને તમને બીમાર કરતી, નબળા બનાવતી ઉપમાઓ-પ્રતીકોને રદ કરતા જાવ.

આવતા એક અઠવાડિયા સુધીમાં તમને સ્વસ્થ રાખતી અને જીવનમાં સફળ બનાવતી બધી જ સુંદર ઉપમાઓ – પ્રતીકોને મનોમન એવી રીતે યાદ કરી લો જેથી તમારું જીવન મેઘધનુષના રંગોની જેમ રંગીન બની જાય.

તો હવે ફક્ત તમારી ભાષા પર જ નહિ પણ ભાષાના અલંકારો પર પણ ધ્યાન આપો અને જુઓ જેવું સ્વાસ્થ્ય તમને જોઈએ છે તેવું જ સ્વાસ્થ્ય તમને પ્રાપ્ત થાય છે કે નહિ!

કેટલીક ઉપમાઓ-પ્રતીકો જે આપણને અસ્વસ્થ બનાવે છે.

- આ ઘટનાએ તો મારા ઘૂંટણ ભાંગી નાંખ્યા છે. --- ઓસ્ટીઓઆર્થરાઇટીસ બીમારી લાવે.
- મારા માથા પર તો ઘણો બોજ છે. --- આધાશીશી –માથાનો દુખાવો લાવે.
- જો કોઈ વાતથી તમે અંદર ને અંદર ઊકળી રહ્યા છો --- તો તમે એસિડિટી- કે પેટમાં ચાંદાના શિકાર બનશો.
- જો કોઈ સંબંધમાં તમારો શ્વાસ રૂંધાય છે-- તો તમે અસ્થમાના દર્દી બનશો.
- આ બીમારી તો મારો જીવ લઈ લેશે. --- તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી જશે અને અકાળે મૃત્યુ પામશો.

કેટલીક ઉપમાઓ-પ્રતીકો જે આપણને સ્વસ્થ રાખે છે.

- શરીર એક મંદિર છે. (હવે આ મંદિરમાં પ્રસાદ કેવો આપશો?)
- સ્વાસ્થ્ય જ સાચું ધન છે.
- મારું શરીર- પાચનતંત્ર તો પથ્થર પણ પચાવી જાણે છે.
- મારું માઇન્ડ ડાયમંડ છે.
- જીવન અમૂલ્ય અને જીવવા જેવું છે.
- ડાયાબિટીસ સામે લડતને બદલે ----- મીઠી બીમારીથી આઝાદી
- દુખાવાની ગોળીને બદલે --- જાદુઇ ગોળી બોલો.

હું મારી પાસે આવતા દર્દીઓને હંમેશાં કહું,

"ક્યારેય એમ ન કહો હું બીમાર છું એટલે દવા લઉં છું, પણ એમ કહો હું સ્વસ્થ રહેવા માટે દવા લઉં છું. આપણે જે શબ્દો કે પ્રતીકો વાપરીએ છીએ તેની આપણા સ્વાસ્થ્ય પર ચોક્કસ જ અસર થાય છે.

Exercise-5

- ☐ િજંદગી અેટલે શું?
- ☐ તમારા જીવનમાં કયા પ્રતીકો-મેટાફોર વાપરો છો જે નુકશાનકારક છે?
- ☐ નવા શક્તિશાળી પ્રતીકો-મેટાફોર બનાવો.
- ☐ નક્કી કરો કે, અાવતા ૩૦ દિવસ સુધી અા શક્તિશાળી પ્રતીકો-મેટાફોરનો ઉપયોગ કરશો.

અેક િવચાર લો અને તે િવચારને તમારું જીવન બનાવી દો. તેના િવશે જ િવચારો, તેના જ સપના જુઅો, અે જ િવચારને જીવો, તમારા મસ્તિષ્ક, માંસપેશીઅો, નસો, શરીરના દરેક ભાગને, અે િવચારમાં ડુબાડી દો અને બાકી બધા િવચારોને િકનારા પર રાખી દો. અા જ સફળ થવાની રીત છે.

- સ્વામી િવવેકાનંદ

પ્રકરણ-૬ ચિંતા-ગુસ્સો-ડરથી મુક્તિ



ગળામાં ડાયમંડ સેટ, કિચનમાં ડિનરસેટ, ઘરમાં ટી.વી. સેટ, ડ્રોઇંગરૂમમાં સોફાસેટ, પછી પણ માણસ અપસેટ રહે છે.

જો હું ૫૦૦ મિ.લી. પાણી ભરેલી બોટલને ૨ મિનિટ પકડીને (હાથ ઉપર) રાખું તો તેની મારા પર કઈ અસર નહિ થાય. પણ જો ૨ કલાક પકડીને રાખીશ તો ચોક્કસ હાથમાં દુખાવો થશે અને જો ૨૪ કલાક પકડીને રાખીશ તો? હું ચક્કર ખાઈને પડી જઈશ.

ચિંતાનું પણ આમ જ છે. થોડીવાર કરીશ તો કોઈ વાંધો નહિ, પરંતુ સતત કરીશ તો ચોક્કસ સ્વાસ્થ્ય પર અસર થશે.

ચિંતા અને ચિતા

તમે સાંભળ્યું હશે, ચિંતા એ ચિતા સમાન છે. તે ખોટું છે.

ચિતા તો મર્યા બાદ બાળે છે અને તે પણ પીડારહિત.

જ્યારે ચિંતા તો મરતા પહેલા બાળે છે અને પીડા પણ આપે છે.

ચિંતાને કારણે દરેક ક્ષણે મોત છે.

આમ ચિંતા એ ચિતા કરતા પણ ખરાબ છે.

ચિંતાના લક્ષણો: ઊંઘ વધુ આવવી કે બિલકુલ ન આવવી. છાતીમાં ભારેપણું લાગવું, ગભરામણ થવી, ધબકારા સંભળાવા, ખભા પર ભાર લાગવો, માથું દુખવું, માથામાં હથોડા પડવા, પરસેવો થવો, ખૂબ ગરમી લાગવી, કંઈ સારું ન લાગવું અને તેને લીધે ડિપ્રેશન-હતાશા અને અન્ય માનસિક બીમારીના શિકાર થવું. જો તમે સતત ચિંતામાં રહેતા હશો તો એ બતાવે છે કે તમારા શરીરમાં સ્ટ્રેસ હૉર્મોન નીકળી રહ્યા છે અને તમે તમારી ક્રિયેટીવીટી-રચનાત્મકતાને ગૂમાવી રહ્યા છો.

આપણી મોટાભાગની બીમારી પાછળનું મૂળ કારણ, આપણી ચિંતા છે. કૅન્સર ફક્ત કૅન્સરની બીમારી કરે છે, પણ ચિંતા તો આપણા શરીરને અંદરથી ખોખલું કરી નાંખે છે. જેમ ઊધઇ લાકડાંને ખોખલું કરી નાંખે છે, તેમ ચિંતા આપણા શરીરને ખોખલું કરી નાંખે છે.

કુદરતને આપણી વધુ ચિંતા હોય છે, બાળકનો જન્મ થતા જ માતાના સ્તનમાં દૂધ આવી જાય છે, કોઈ પણ પ્રાણી ભૂખું ઊઠે છે, પણ ભૂખુ સૂતું નથી. જ્યારે કુદરત-ભગવાન પર ભરોસો નથી હોતો ત્યારે માણસ ચિંતા કરે છે. હાથી રોજ 300 કિલો ખાય છે, 40 કિલો નાસ્તો કરે છે, પણ તેને ડાયાબિટીસ નથી થતો. પક્ષીઓ સૂર્યોદય થતા પહેલા ઊઠી જાય છે, સૂર્યાસ્ત થતા ઘરે જતા રહે છે- કુદરતની સાથે જીવે છે. રોજ કુદરત સાથે થોડો સમય કાઢો, પક્ષીઓને જુઓ, ઝાડને જુઓ, સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્તને નિહાળો.

ચિંતા-૧ ચિંતન-૨

દુઃખીરામ સુખીરામ

જીવો એવી રીતે કે સતત કંઈ ને કંઈ ચિંતાવાળું વિચારતા રહેવું,

વિચારો પણ સારું જીવવા માટે.

(૧) ચિંતા

(૧) ખોરાકમાં ભેળસેળ, પ્રદૂષણ અને ખરાબ હવામાનને કારણે ક્યારેક બીમાર પડી શકીએ છીએ.

(૨) બીમારીમાંથી બહાર આવીએ છીએ તો, આપણે પહેલાથી પણ વધુ તંદુરસ્ત થઈએ છીએ.

(૨) ચિંતન

(૧) મોત કોઈ પણ સમયે આવી શકે છે.

(૨) આજે હું સોગંદ લઉં છું, "મરતાં પહેલા નહિ મરું, ડરી ડરીને રોજ મરવાને બદલે જીવનમાં માત્ર એક જ વાર મરીશ.

(૧) ચિંતા

(૧) ખરાબ લોકોને કેમ સારા સારા ફળ મળે છે?

(૨) દરેક ખરાબ માણસમાં પણ કોઈ તો સારા ગુણ હોય જ છે. તે ગુણોના ફળ પણ તેમને ચોક્કસ મળતા હશે. આપણે હંમેશાં આપણા દુઃખો અને બીજાના સુખો જોવાથી દૂર રહેવું જોઈએ.

(૨) ચિંતન

(૧) હું જે નિર્ણય લેવા જઈ રહ્યો છું તે સાચો છે કે ખોટો? મને તો કોઈ અનુભવ પણ નથી.

(૨) નિર્ણય ન લેવા કરતા સારું છે કે ખોટો નિર્ણય લઈને કઈ શીખવું. જેમણે ખોટા નિર્ણયો લીધા, તેમણે જ અનુભવ પણ મેળવ્યો અને સાચો નિર્ણય લેવાની કળાને શીખી લીધી.

(૧) આજકલ ટ્રાફિક કેટલો બધો છે, ગમે ત્યારે અકસ્માત થઈ શકે છે.

(૨) જે અકસ્માતની ચિંતા થઈ રહી છે, તેની સંભાવના કેટલા ટકા છે?

તો આપણે શું પસંદ કરવું જોઈએ? દુઃખીરામ બનવાનું કે સુખીરામ બનવાનું?

નીચેના વાક્યો જુઓ અને નક્કી કરો તે **દુઃ**ખીરામ છે કે સુખીરામ**?**

(૧) મને જ કેમ બીમારી છે?

(૨) હું તંદુરસ્ત કેમ થઈ શકું?

(૩) મારી બીમારી મારા ખરાબ કર્મોનું પરિણામ છે?

(૪) હું આ બીમારીમાંથી શું શીખી શકું?

(૫) કાલે જો આમ થઈ ગયું તો શું?

(૬) હું કેવી રીતે ઝડપથી સારા થવાનું શીખી શકું?

(૭) મારા માતા-પિતા/બાળકો/પતિ બહાર ગયા છે. આવતા અકસ્માત તો નહિ થાય ને?

(૮) મારા માતા-પિતા/બાળકો/પતિ બહાર ગયા છે. તેઓ ખૂબ મઝા કરી હશે અને સહી સલામત ઘરે પાછા આવી જશે.

(૯) તે આમ કેમ છે?

(૧૦) સોસાયટી આવી કેમ છે?

(૧૦) સોસાયટીને સારી કેવી રીતે બનાવી શકાય?

(૧૨) મારું પેટ આટલું મોટું કેમ છે?

(૧૩) હું સુડોળ કેવી રીતે બની શકું?

(૧૪) મને ડિપ્રેશન / આ બીમારી કેમ છે?

(૧૫) આ બીમારીમાંથી બહાર આવવા માટે મારે શું કરવાની જરૂર છે?

ચિંતા દૂર કરવાના ઉપાયો

મોટાભાગના લોકો ખોટા ઉપાયો કરે છે, ગુટખા-પાન-સિગારેટ-દારૂ-ડ્રગ્સને રવાડે ચડી જવું.

મોટાભાગના લોકો નકારાત્મક વાક્યો વારંવાર બોલે છે. જે તેમની ચિંતા ઓર વધારે છે. મોટાભાગના લોકો શું નથી જોઈતું તે જ વારંવાર બોલે છે, તેથી નકારાત્મક પરિણામ જ મેળવે છે. જો સકારાત્મક પરિણામ જોઈતું હોય તો જે જોઈએ છે તે વારંવાર બોલવું જોઈએ. તેના માટે તમારી એક સેલ્ફ ટૉક તૈયાર કરી રોજ ૨૧ વાર ૨૧ દિવસ સુધી બોલો.

તમારું હેપીનેશ લિસ્ટ **(૨૫)** બનાવોઃ ચિંતા અને આનંદ બે સાથે રહી શકતા નથી, જો રોજ તમારી હેપીનેશ લિસ્ટમાંથી રોજ તમને આનંદ આપે એવી પ્રવૃત્તિ કરશો તો ચિંતા ટકશે નહિ. તમારા સકારાત્મક શોખને પૂરા કરો.

ગુણવત્તાવાળી ૬-૭ કલાકની ઊંઘ લોઃ ચિંતા સાથે સૂવું ખતરનાક છે. સૂતા પહેલા ગ્રેટિટ્યૂડ-આભાર કરી સૂવો.

જ્યારે પણ આનંદ આવે ત્યારે કહો તે તો આવવાનો જ હતો, દુઃખ કે ચિંતા આવે તો કહો, એ તો જવા માટે જ આવ્યો છે, થોડા દિવસનો મહેમાન છે.

બીજાના સુખમાં દુઃખી થવું, બીજાના દુઃખમાં ખુશ થવું એ પોતાના સુખને રોકવા બરાબર છે. બીજાની તરક્કીમાં ખુશ થવું, એ પોતાની તરક્કી માટેનો રસ્તો ખોલવા બરાબર છે. આ મંત્ર યાદ રાખો **'જે મળ્યું છે, તે પર્યાપ્ત છે.'** તેના માટે કુદરતનો આભાર માનો.

જ્યોતિષ પાસે જઈને નક્ષત્રોની અસર ન પૂછો. ગુરુત્વાકર્ષણનો નિયમ પણ છે, પણ તે આપણે બાંધીને નથી રાખતો. એમ નક્ષત્રોની અસર 10%થી વધારે નથી. ક્રિયાકાંડો-નંગ પહેરવા કરતા ટેરો કાર્ડ રીડર પાસે જઈ ચિંતામાંથી બહાર આવવાનું માર્ગદર્શન લો.

કોઈ પણ ડર હોય તો તેમાંથી બહાર આવવાનો ઉપાય કરો.



ચિંતાનો ઉપવાસ કરોઃ નક્કી કરો એક કલાક ચિંતાનો ઉપવાસ કરીશ, મગજ ઠંડું રાખી વિચારીશ.

રિલૅક્સેશન એક્સરસાઇઝ કરો.

ઊંડા અને ધીમા શ્વાસોચ્છ્વાસ કરો.

Rainymood.com ડાઉનલોડ કરી મ્યુઝિક સાંભળો.

દરરોજ મેડિટેશન કરો.

વરુણમુદ્રા કરો.

રોજ સવારે પ્રાર્થના કરો**:** હે ઈશ્વર, મને સમજ આપો શેને હું બદલી શકું છું અને શેને હું નથી બદલી શકતો. જેને હું બદલી શકું છું તેને બદલવાની શક્તિ આપો. જેને બદલી નથી શકતો તેને સહન કરવાની શક્તિ અને ધીરજ આપો. હે ઈશ્વર, ફકત તમારો પ્રેમ અને આશીર્વાદ આપો.

તમે જે પણ ધર્મમાં માનો છો તેમાં પૂરી શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખોઃ સંશોધનથી પૂરવાર થયું છે કે, જે લોકોને ધર્મમાં પૂરો વિશ્વાસ હોય છે તેઓ બીમારી કે ચિંતામાંથી ઝડપથી બહાર આવી જાય છે.

ધ્યાનથી વાંચજો, હવે આપણે ચિંતા દૂર કરવાની અગત્યની રીતો વિશે જાણીશું

એક ચિંતા નિવારણ બૉક્સ બનાવો. **(**જેમ આપણે પીગી બેંક રાખતા હતા**):** જ્યારે પણ કોઈ બાબતમાં ચિંતા થાય તો તેને એક કાગળમાં લખી, તેને આ બૉક્સમાં નાખી દો. માનસિક રોગ ચિકિત્સક પ્રમાણે જો તમે તમારી ચિંતાને કાગળમાં લખી દો છો તો તમારું માઇન્ડ સમજી લે છે કે તમે તેના પર ધ્યાન આપી દીધું છે, હવે તે વારંવાર તમને પરેશાન નહિ કરે. થોડા દિવસો પછી બૉક્સ ખોલશો તો ખબર પડશે, 90%થી વધારે તો એ ચિંતાવાળી વસ્તુ બની જ નહિ હોય.

હરિવંશરાય બચ્ચનની કવિતા

મન પ્રમાણે થાય તે સારું થયું,
જે ન થયું તે ઓર સારું.

એક વાર્તાથી સમજીએ.

ગામડેથી એક છોકરો શહેરમાં એક ઇન્શ્યોરન્સ કંપનીમાં પટાવાળાની નોકરી માટે ઇન્ટરવ્યૂ માટે આવ્યો. મૅનેજરે તેનો ઇ-મેઇલ આઇડી માંગ્યો. છોકરા પાસે નહોતો, ઈન્ટરવ્યૂમાં પાસ થવા છતાં, નોકરી ન મળી. પાસે માત્ર 10 રૂપિયા હતા. ગામ પાછું જવાય એમ નહોતું. તેણે નજીકની હોલસેલ શાકભાજી માર્કેટમાંથી 10 રૂપિયાના ટામેટાં લીધા અને એક મોટી સોસાયટીમાં જઈને 20 રૂપિયામાં વહેંચી દીધા. પછી તો 20ના 40, 40ના 80 એમ ચાલુ રાખ્યું. થોડા સમય પછી એક લારી ચાલુ કરી અને થોડા વર્ષોમાં તો તેણે શાકમાર્કેટમાં એક દુકાન કરી દીધી. કમાણી સારી થવા લાગી. એટલે આજુબાજુવાળાએ ઇન્શ્યોરન્સ લેવાનું સૂચવ્યું. તેણે ફોન કર્યો, કંપનીમાં. મૅનેજરે મોટો ઇન્શ્યોરન્સ મળશે તેની આશામાં ઍડવાઇઝર સાથે જવાનું નક્કી કર્યું. તેણે શેઠને સારો પ્લાન બતાવી કહ્યું, તમારો ઇ-મેલ આઇડી આપો. શેઠે કહ્યું, જો ઇ-મેલ હોત તો તમારી કંપનીમાં ચપરાસી હોત.

ક્યારેક હારમાં પણ જીત થાય છે. જીવનમાં જે કંઈ બને છે તે સારા માટે જ બને છે. જીત અને હાર તમારા વિચારો પર આધાર રાખે છે. માની લો તો હાર છે અને નક્કી કરી લો તો જીત નક્કી છે. હરિવંશરાય બચ્ચને સાચું કહ્યું છે,

"મનનું થાય તો સારું,
ન થાય તો ઓર સારું."

ચિંતા દૂર કરવાનો સ્ટેપ:

(૧) તમારી જાતને સવાલ કરો, દરેક બાબતમાં ચિંતા કરવાના બદલે, હું બીજું શું કરી શકું છું?

(૨) અંદાજો લગાડો, ચિંતા કરવાથી તમને શું નુકસાન થઈ શકે એમ છે? ચિંતાને પીડા સાથે જોડી દો. પીડાથી બચવા તમારું મન ચિંતા કરવાનું છોડી દેશે.

(૩) ચિંતાની પેટર્નને તોડો, મસ્ત મઝાના ગીતો સાંભળો. તેના તાલ પર નાચો. તમને ઉદાસ કરે તેની જગ્યાએ કોઈ નવી પૅટર્ન નાંખો. ચિંતાને બદલે મનને કોઇ રચનાત્મક કામમાં લગાડો. જો એકલા છો, તો ચાલવા નીકળી જાવ.

(૪) નવી પૅટર્નને વારંવાર કરી, એટલી પાકી કરી દો કે, તમારા મનમાં ઘર કરી દે. કલ્પના કરો કે તમે આ નવી પૅટર્નનો અમલ કરી રહ્યા છો.

મસ્તીમાં રહેશો તો જીવનમાં રહેશો.

હવે તમને ખૂબ જ અસરકારક ટૅક્નિક બતાવવા જઈ રહ્યો છું.

જ્યારે પણ તમને ચિંતા થાય છે તમારે માત્ર આ પાંચ મુદ્દાઓ જોવાના છે

૧) શરીર કઈ જગ્યાએ તકલીફ થાય છે? માથામાં, ખભા પર, છાતીમાં, પેટમાં, હાથ-પગમાં?

૨) એ ભાગની સપાટી કેવી છે? ખરબચડી, લીસી?

૩) એ ભાગમાં કોઈ વજન છે? ભારેપણું, હલકાપણું?

૪) એ ભાગમાં કોઈ તાપમાન મહેસૂસ થાય છે? ગરમ, ઠંડું?

૫) એ ભાગમાં કોઈ ગતિ-મૂવમૅન્ટ છે? (જ્યારે તકલીફ વર્ણવે ત્યારે હાથ કઈ રીતે જાય છે, તેના પરથી મૂવમૅન્ટ ખબર પડે.) જાણે કોઈએ ચપ્પુ માર્યું હોય. દૂંટીથી ઉપર તરફ દર્દ જાય.

એકવાર આ પાંચ પોઇન્ટ જોઈ લો. જે ભાગમાં તકલીફ છે તેને કોઈ રંગ આપી દો. હવે કલ્પના કરો તમારા ઇષ્ટદેવ તરફથી તમને એક ફાઉન્ટેન મળ્યું છે. તેમાંથી કોઇ પ્રવાહી આવે છે તેને કોઈ રંગ આપી દો. તમને જે ભાગમાં તકલીફ છે ત્યાં ગરમી મહેસૂસ થાય છે તો મહેસૂસ

કરો, આ ફાઉન્ટેનમાંથી ઠંડું ને રિલૅક્સ કરતું પ્રવાહી આવે છે. કલ્પના કરો તમારા બંને હાથમાં કપ છે. હવે ખૂબ ઝડપથી ફાઉન્ટેનમાંથી આવતા પાણીને કપમાં લઈ ઝડપથી તે ભાગ પર નાંખો. જેટલું ઝડપથી કરશો, એટલું ઝડપી પરિણામ મળશે. કલ્પના કરો કે તકલીફવાળા ભાગનો રંગ, ફાઉન્ટેનના પ્રવાહીના રંગથી ધોવાઈ જાય છે. તેને તમારા પગ પાસે નીકળી ને દૂર સમુદ્રમાં જતા જુઓ. ૩૦ સેકંડ સુધી ચાલુ રાખો. હવે કલ્પના કરો તમારા હાથમાં એક લેજર પેન છે. આ એવી પેન છે, જે તમારા નૉર્મલ ભાગને કોઈ અસર કરતી નથી, ફક્ત તકલીફવાળા ભાગ પર જ કામ કરે છે. માનો કોઈ ભાગમાં કઈ ગાંઠ કે ભારેપણું લાગે છે તો આ લેઝર પેનથી તેને ખતમ થતા જૂઓ.

કલ્પના કરો કે તમારા હાથમાં સ્ટેઇન રીમૂવલ છે. જે ભાગમાં હજુ કઈ બાકી રહી ગયું હોય, આ સ્ટેઇન રીમૂવલની મદદથી ઘસીને સાફ કરો.

ફરી ફાઉન્ટેનનું પ્રવાહી કપમાં લઈને તે ભાગ પર નાંખો. પહેલા જે દિશામાં તમને મહેસૂસ થતું હતું એનાથી વિરૂદ્ધ દિશામાં કપનું પ્રવાહી રેડો. (રિવાઇંડીગ)

હજુ કોઈ ભાગમાં ફીલીંગ બાકી રહી ગઈ હોય તો તમારી પેનથી તે ભાગમાં કાણું કરી તેને બહાર કાઢી નાંખો. ફરી કપમાં પ્રવાહી લઈ માથાથી પગ સુધી ઝડપથી રિવાઇડીંગ કરતા પ્રવાહી રેડો. ૩૦ સેકંડ સુધી ઝડપથી કરતા રહો. તમે જોશો કે બધી જ ચિંતાની ફીલીંગ નીકળી ગઈ છે.

ગુસ્સો-ક્રોધ

ગુસ્સો-ક્રોધ પર વિજય કેવી રીતે મેળવવો**?**

ગુસ્સો એટલે શું? ઘણાં બધાં જવાબો હોઈ શકે. તમારા મતે ગુસ્સો એટલે શું?

ગુસ્સો એટલે બીજાની ભૂલની જાતને સજા. ગુસ્સાને અંગ્રેજીમાં TEMPER પણ કહેવાય છે. ગુસ્સામાં માણસ તેનો TEMPER ગુમાવી દે છે. T.E.M.P.E.R. એટલે

T= THROUGHT PROCESS=વિચારસરણી, માણસ ગુસ્સામાં તેની વિચારસરણી ગુમાવી દે છે.

E= EFFICIENCY & ELEGANCE= અસરકારકતા અને લાવણ્ય માણસ ગુસ્સામાં ગુમાવી દે છે.

M= MEMORY=યાદદાસ્ત માણસ ગુસ્સામાં ગુમાવી દે છે.

P= POPULARITY= લોકપ્રિયતા માણસ ગુસ્સામાં ગુમાવી દે છે.

E= EMOTION= લાગણી માણસ ગુસ્સામાં ગુમાવી દે છે.

R=RELATION= સંબંધો માણસ ગુસ્સામાં ગુમાવી દે છે.

સંશોધનથી જાણવા મળ્યું છે કે, ગુસ્સાથી આપણી રોગપ્રતિકારકશક્તિ ઘટે છે. ગુસ્સાથી આપણી એડ્રિનલ ગ્રંથિ લડો કે ભાગોના મોડમાં આવી, એડ્રિનાલીન અને કોર્ટીઝોલ પેદા કરે છે. જો આમ વારંવાર થાય તો બ્લડપ્રેશર વધશે, લોહીમાં સુગરનું પ્રમાણ વધશે તથા પેટ પાસે ચરબીનું પ્રમાણ વધશે, તેના પરિણામે તમે હાયપરટૅન્શન, ડાયાબિટીસ, ઓબેસીટીના દર્દી બની જશો.

એકવાર એક વ્યક્તિ ખૂબ મહેનતથી પૈસા બચાવીને એક નવી કાર લાવે છે. બીજા દિવસે સાંજે તે તેની ગૅલરીમાંથી કારને જોઈને ખુશ થઈ રહ્યો હોય છે. ત્યાં અચાનક તેનું ધ્યાન પડે છે કે તેનો પાંચ વર્ષનો છોકરો પથ્થરથી કારની પાછળના ભાગે સ્ક્રેચ કરી રહ્યો હોય છે. તે જોઈને તેને ખૂબ જ ગુસ્સો આવે છે અને તે ગુસ્સામાં નીચે ઊતરે છે અને કાર પાસે પહોંચી તેના બાળકના હાથમાંથી પથ્થર લઈને ગુસ્સો કરતા, તેના આંગળા પર જ મારે છે. પાંચ વર્ષના

બાળકના આંગળા ખૂબ કોમળ હોઈ તેમાંથી લોહી નીકળવા માંડે છે. તે જોઈ તે તેને નજીકના ઑર્થોપેડિક ડૉક્ટર પાસે લઈ જાય છે. ડૉક્ટર ચેક કરીને કહે છે કે, બધી જ આંગળીઓના હાડકાંનો ભૂકો થઈ ગયો છે અને જો આંગળીઓને દૂર ન કરવામાં આવે તો ઝેર લોહીમાં ભળીને જીવને જોખમમાં મૂકી શકે છે. આખરે ઑપરેશન કરી હાથની આંગળીઓ દૂર કરવામાં આવે છે. ત્યારબાદ જ્યારે તે પિતા દુઃખી અને પસ્તાવો કરતા ઘરે જાય છે, ત્યારે જોઈ છે કે બાળકે કારની પાછળ પથ્થરથી લખ્યું હતું, 'I LOVE YOU PAPA' તમે સમજી શકો છો એક ગુસ્સો કેટલું મોટું નુકસાન કરી દે છે.

સંશોધનથી જાણવા મળ્યું છે કે માણસ જ્યારે ગુસ્સાને દબાવી દે છે ત્યારે,

હતાશાનો શિકાર બને છે. લોકો સાથે કટાક્ષમાં વાત કરે છે. તેને પેટનો દુખાવો, માથાનો દુખાવો, સ્નાયુનો દુખાવો રહે છે, પણ તેનું કોઈ બીજું શારીરિક કારણ પકડાતું નથી. વ્યસનોનો શિકાર બને છે. કારણ વગરની ચિંતા, હતાશા અને પેનિક ઍટેકનો શિકાર બને છે તથા તેની સ્વ-પ્રતિમા અને આત્મવિશ્વાસ નબળો પડે છે. એક સંશોધન પ્રમાણે વારંવાર ગુસ્સો દબાવનારને કૅન્સરની બીમારીના ચાન્સ ઘણા વધી જાય છે.

તો પછી આપણે શું કરવું જોઈએ? ગુસ્સો કરવો કે ગુસ્સાને દબાવવો જોઈએ? આપણે ગુસ્સાને વ્યક્ત કરવો કે દબાવવો નહિ જોઈએ, પણ નિયંત્રણમાં લેતા શીખવું જોઈએ.

ગુસ્સા િનયંત્રણની રીતોઃ

૧) ઊંધી ગણતરી 100 થી 1 ચાલુ કરવી.

૨) ઠંડું પાણી પી લેવું.

૩) ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા.

૪) જ્યારે ગુસ્સો આવે ત્યારે તે જગ્યા છોડી ચાલવા જતા રહેવું. ચાલવા જવાથી તમારા શરીરમાં હેપી હૉર્મોન ઍંડૉરર્ફીન ઍક્ટિવેટ થશે અને તમારો ગુસ્સો ગાયબ થઈ જશે.

૫) જેના પર ગુસ્સો આવ્યો હોય તેને, શું હું માફ કરી શકું છું? જાતને સવાલ કરવો. લોકો જેવા છે તેવા તેને સ્વીકારી લો. કોઈ પણ દુનિયામાં પરફેક્ટ નથી. હું ને તમે પણ નહિ. માટે લોકોને માફ કરતા શીખો.

૬) ગુસ્સો આવે ત્યારે જાતને અરીસામાં જોઈ લેવી. શરીરમાં થતા ફેરફારો પર ધ્યાન આપવું.

૭) પહેલેથી વિચારીને રાખવું, કોઈ વ્યક્તિ વારંવાર એવું વર્તન કરતી હોય જેનાથી આપણને ગુસ્સો આવતો હોય, તો અગાઉથી શાંતિથી વિચારવું, હવે આવું વર્તન કરશે તો હું શું કરીશ?

૮) રચનાત્મક રીતે ગુસ્સો કરવો. અપશબ્દોને ટાળવા. મારા સ્ટુડન્ટ એન.એલ.પી. મૅમરી વર્કશોપમાં આવતા વિદ્યાર્થીઓમાં કોઈના પર ગુસ્સો આવે તો હું તેને સાવ ગધેડા જેવો છે, કહેવાને બદલે કહું, 'કેવો સિંહ જેવો છે?' કોઈને ડૂબી મર કહેવાને બદલે કહું, 'જા તરીને આવ.'

૯) કોઈના પર ખૂબ ગુસ્સો આવતો હોય તો એક નોટબુકમાં જે કહેવું હોય તે લખી નાંખવું. જેનાથી આપણો ગુસ્સો બહાર પણ આવી જશે અને આપણા સંબંધો પણ નહિ બગડે.

૧૦) હંમેશાં ખુશમાં રહેવું. ગુસ્સો અને ખુશી ક્યારેય સાથે રહેતા નથી, જો આપણે હંમેશાં ખુશ રહેતા શીખી લઈએ તો ગુસ્સા પર સ્વયંભૂ નિયંત્રણ આવી જશે. હંમેશાં ખુશ રહેતા લોકોની સાથે રહો.

૧૧) રોજ મેડિટેશન કરો.

ઘણીવાર ગુસ્સાનું ઍન્કરીંગ થઈ જાય છે. ત્યારે તેને દૂર-કોલેપ્સ કરવાની જરૂર પડે છે. તે તમે અમારા પ્રેક્ટિકલ વર્કશોપમાં આવીને શીખી શકો છો. આ ઍન્કરીંગ કેવી રીતે થાય છે તે એક ઉદાહરણથી શીખીએ. ઉ.દા. એકવાર એક બિઝનેસમૅન તેની ઑફિસમાં ખૂબ જ ગુસ્સો કરે છે. તેના કસ્ટમર સાથે તેની ખૂબ તું-તું મેં-મેં થાય છે. વધુમાં પૂરું તેના મૅનેજરની પણ ભૂલને કારણે અન્ય સારા ગ્રાહકનો તેણે ઠપકો સાંભળવા મળે છે અને તે ગુસ્સાને મનમાં રાખી ઘરે પહોંચે છે. ઘરે પહોંચતા જ તેની પત્ની આજે શું ઘરમાં તકલીફ પડી તેની વાત શરૂ કરી દે છે. આજે બાળકની રિક્ષાવાળો નહિ આવ્યો, ઉતાવળમાં મોબાઇલ પડવાથી તેની સ્ક્રીન તૂટી ગઇ. વિહિકલમાં પંક્ચર પડ્યું. વગેરે વગેરે. હવે આ વખતે બિઝનેસમૅન અૉલરેડી નૅગેટિવ સ્ટેટમાં હોય છે અને તે વખતે નૅગેટિવની પીક-ટોચ પર હોય છે અને તે જ વખતે પત્નીનો ચહરો જોઈ લે છે. હવે આગળના પ્રકરણમાં પાવ્લોના કૂતરાના પ્રયોગમાં ઍન્કરીંગ સમજ્યા પ્રમાણે, પત્નીનો ચહેરો જ ગુસ્સો લાવવા માટે કારણભૂત થઈ જશે. આ ઍન્કરીંગ તોડવું ખૂબ જરૂરી છે, નહિતર તે સંબંધો બગાડી નાંખે છે. અમારા પર્સનલ કાઉનસેલીંગ સેશનમાં નૅગેટિવ ઍન્કરીંગને દૂર કરી સકારાત્મક ઍન્કરીંગ કરી આપવામાં આવે છે.

ગુસ્સો નિયંત્રણની એન.એલ.પી. ટૅક્નિક માટે અમારો ઓડિયો પ્રોગ્રામ સાંભળો.

ડર

૨૩ વર્ષની મારી મેડિકલ પ્રૅક્ટિસમાં ઘણા દર્દીઓ મારી પાસે અલગ અલગ પ્રકારના ડર લઈને આવ્યા છે.

લોકોને આ પ્રકારના ડર મુખ્યત્વે જોવામાં આવ્યા છે.

(૧) અજાણયા ડર**:** અંધારાનો ડર, અજાણ્યા લોકો સાથે વાત કરવાનો ડર, અસ્વીકારનો ડર, ટી.વી.માં કોઈ ઘટના જોઈ તેનો ડર, ભૂત-પ્રેત-જાદુ-ટોણાનો ડર.

(૨) કુદરતનો ડર**:** અકસ્માતનો ડર, પાણીનો ડર, જીવ-જંતુ કે જાનવરનો ડર

(૩) અસુરક્ષાનો ડર**:** એકલતાનો ડર, લિફ્ટ-બંધ જગ્યાઓનો ડર, ઊંચાઈનો ડર, ઘડપણનો ડર, મરવાનો ડર

(૪) માણસોનો ડર**:** સ્ટેજનો ડર, બૉસનો ડર, માતા-પિતા-શિક્ષકનો ડર, ડૉક્ટરનો ડર, પડોશીનો ડર, પંડિતનો ડર

(૫) અન્ય ડર**:** પોતાના ગુસ્સાનો ડર, જૂઠ્ઠું બોલવાનો કે જૂઠ્ઠું પકડાઈ જવાનો ડર, ચોરીનો ડર, નક્ષત્રોનો ડર, નાપાસ થવાનો ડર

ડરના ઉપાયો વિશે સમજીએ

(૧) ડરનો સામનો કરો અને વારંવાર કરો

જે વસ્તુથી ડર લાગે છે, તે કરો. જ્યારે ડરનો સામનો કરશો તો ખબર પડશે ડર જેવી કોઈ વસ્તુ જ નથી. સ્ટેજ પરથી બોલવાનો ડર હોય તો વારંવાર સ્ટેજ પર જઈને બોલો, જેનાથી તમારો ડર નીકળી જશે અને આત્મવિશ્વાસ વધશે. મારા પબ્લિક સ્પિકિંગ કોર્ષમાં આવતા લોકો શરૂઆતમાં બે વાક્યો બોલતા થાય, પછી જેમ જેમ શીખતા જાય પછી તેમને સમય પૂરો થયો કહી બોલતા બંધ કરાવવા પડે. મારા એક વિદ્યાર્થીને સાપનો ડર હતો. તેને સાપ વિશે માહિતી આપી. દર અઠવાડિયે નૅચર ક્લબમાં જઈ સાપ સાથે ફોટા પડાવ્યા અને તેનો સાપનો ડર નીકળી ગયો.

(૨) ડર પર હસવાનું રાખો

ડર પર હસો. તમારી મૂર્ખતા પર હસો. દા.ત. ગરોળીથી ડર છે, હસો, આટલા નાના

જીવથી ડરું છું, બોલી જોર જોરથી હસો. શું તે મને પકડી લેશે? ગળી જશે? તમારી મૂર્ખતા પર હસો.

(૩) સરેરાશનો નિયમ સમજો

દા.ત. વાહન અકસ્માતનો ડર છે? વિચારો નાનપણથી અત્યાર સુધી કેટલીવાર વાહનમાં બેઠા છો? કેટલીવાર અકસ્માત થયો? કેટલા લોકો તમારા શહેરમાં વાહન ચલાવે છે? કેટલાના અકસ્માત થયા? આના જો તકાવારી તપાસશો તો ખબર પડશે, એક ટકા પણ નહિ. તો પછી ડરવાની શું જરૂર છે? એવું જ પરીક્ષામાં નાપાસ થવાના ડર માટે વિચારો.

(૪) ભયમુક્તિ મંત્ર

હું ઈશ્વરનું સંતાન છું, કોઈ પણ નકામી શક્તિ મને સ્પર્શી નહિ શકે. જો તમને ઈશ્વર, ખુદા, અલ્લાહ, વાહે ગુરુમાં વિશ્વાસ હશે તો ડરવાની કોઈ જરૂર નથી. તમે જેનામાં વિશ્વાસ હોય તે મંત્ર બોલો.

(૫) સેલ્ફ ટૉક

આગળ શીખ્યા પ્રમાણે ત્રણેય ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરી તમારી સેલ્ફ ટૉક બોલો. 'હું નીડર અને સાહસી છું.'

(૬) સોગંધ લો

જીવનમાં માત્ર એક જ વાર મરીશ, મરતા પહેલા નહિ મરું, વારંવાર નહિ મરીશ.

(૭) લોકો શું કહેશે**?**

ડર કાઢો. લોકો તો બંને તરફ બોલશે. જ્યારે પહેલી સ્ટીમર / પ્લેનની શોધ થઈ હતી, ત્યારે લોકો કહેતા તે ચાલશે/ ઊડશે જ નહિ. જ્યારે સ્ટીમર ચાલી/ પ્લેન ઊડ્યું તો કહેવા લાગ્યા તે રોકાશે જ નહિ. માટે લોકો શું કહેશે તેને ગોળી મારો, નહિતર તમારી હાલત પેલા ગધેડાને લઈ જતા બાપ-દીકરા જેવી થશે. એકવાર બાપ અને દીકરો ગધેડાને લઈને એક ગામથી બીજા ગામ જતા હતા. રસ્તામાં એક ગામના ભાગોળેથી પસાર થયા. ત્યાં બેઠેલા લોકો હસવા લાગ્યા અને બોલ્યા, "કેવા ગધેડા જેવા છે? સાથે ગધેડો છે, છતાં બેઉ ગધેડા (બાપ-દીકરો) ચાલતા જાય છે." બાપ-દીકરાને ખોટું લાગ્યું. બંને ગધેડા પર બેસીને જવા લાગ્યા. આગળ બીજું ગામ આવ્યું, ત્યાંના લોકો બોલ્યા, "કેવા નિષ્ઠુર લોકો છે, એક બિચારા મૂંગા પ્રાણીનો વિચાર કરતા નથી ને બબ્બે જણા ગધેડા પર બેસી જાય છે" આ સાંભળી દુ:ખી થઈ, બાપ ઊતરી જાય છે. આગળ જતા બીજા ગામમાંથી પસાર થતા, લોકો કહે છે, ``આજકાલના જુવાનિયા કેવા નફ્ફટ થઈ ગયા છે, ઘરડા બાપને ચલાવે છે ને પોતે હટ્ઠોકટ્ટો થઈને ગધેડા પર બેસે છે." દીકરો દુ:ખી થઈને ઊતરી જાય છે ને બાપને બેસાડે છે. આગળ જતા અન્ય ગામ લોકો કહે છે. "કેવો નિષ્ઠુર બાપ! ફુલ જેવા છોકરાને ચલાવે છે ને પોતે આરામથી ગધેડાની સવારી કરે છે." હવે બાપ પણ નીચે ઉતરી જાય છે. બાપ-દીકરો બંને ગધેડાને જમીન પર સૂવડાવીને બંને જણ તેના બંને પગ ઊંચકીને ગધેડાને ઊંચકી ચાલે છે. જો લોકોનો ડર રાખશો તો તમારી હાલત પણ આ બાપ-દીકરા જેવી જ થશે. માટે લોકોનો ડર કાઢી નાંખો.

(૮) લોકો ની-ના-નો ડર

લોકો ની-ના થી ડરો નહિ. કોઈ ના કહે તો ના નો મતલબ કરો નવી તક. જેટલા સફળ લોકો વિશે જાણશો તો ખબર પડશે કે શરૂઆતમાં લોકો `ની, ના' સાંભળીને નિષ્ફળતા ન સમજી અને CAR નો સિદ્ધાંતનો અમલ કરી સફળ થયા. Commitment -પ્રતિબદ્ધતા, Action - કાર્ય કરવું અને Result - પરિણામ મેળવ્યું

(૯) 'બીજા તમે'ની ટૅક્નિક

જીવજંતુ – પ્રાણીઓ કે અન્ય ડરને દૂર કરવા શાંત મનથી એક ખુરશી પર બેસી જાવ. કલ્પના કરો કે, તમે એક ત્રીજા માળેની ગૅલેરીમાં છો અને ઉપરથી નીચે તરફ ગ્રાઉન્ડ ફ્લૉર પર તમે 'બીજા તમે ' ને જોઈ રહ્યા છો. 'બીજા તમે 'એ આ ડર (ગરોળી, વાંદા, સાપ, કૂતરા ...... વગેરે) પર વિજય મેળવી લીધો છે. 'બીજા તમેના ચમકતા ચહેરાને જુઓ. તેની આંખોમાં ચમક જુઓ. તેના ખંભામાં આત્મવિશ્વાસને જુઓ. જુઓ તેના હાથમાં એક લાકડી છે. એ લાકડીની મદદથી તે નજીક આવતા વાંદા, ગરોળી, સાપ કે કૂતરા (જેનો ડર હોય તે) દૂર ધકેલે છે. ફરી નજીક આવે છે અને 'બીજા તમે' ડાંસ કરતા કરતા, ફરી લાકડીથી દૂર કરે છે અને તેનો આનંદ લે છે. આવું 20 વાર કરતા જુઓ. ત્રીજા માળની ગૅલેરીમાંથી જોતા, બૅકગ્રાઉન્ડમાં તમને ગમતું મ્યુઝિક સાંભળો. હવે તમે નીચે ઊતરી 'બીજા તમે' પાસે જાવ છો. તે પણ તમારી પાસે આવે છે અને તમે તેને તમારામાં સમાવી લો છો. હવે, 10 મિનિટ બીજા કામમાં લાગી જાવ. 10 મિનિટ પછી વિચારો, તમારો ડર કેટલો છે. તમને જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે ડરની તીવ્રતા ઘણી જ ઓછી થઈ ગઈ છે.

(૧૦) ફોબિયા બસ્ટર ટૅક્નિક

ઊંચાઇનો ડર, લિફટ કે બંધ રૂમનો ડર....... વગેરે દૂર કરવા રિવાઇન્ડિંગ ટૅક્નિક.

નીચેના સ્ટેપ અનુસરો.

૧) તમારા ફોબિયા-ડર વિશે વિચારો. એ સમયને યાદ કરો જ્યારે તમને ડર લાગ્યો હતો. સામાન્ય રીતે ૨-૩ સીન હશે. દા.ત. તમે ઊંચાઈ પર છો ને પડવાનો ડર લાગે છે. (પડી નથી ગયા.)

૨) તમારી જાતને સિનેમા હૉલ માં જુઓ. તમે પહેલી હરોળમાં બેસીને પડદા પર તમારી જાતને સ્ટેપ 1 ના ડર અનુભવતા જુઓ છો.

૩) હવે પહેલી હરોળમાં બેઠેલા તમે ફિઝિકલ બૉડીને ત્યાં જ રાખી, તમારી જાગરૂકતાને પ્રૉજેક્ટર રૂમમાં લાવો. હવે તમે પ્રૉજેક્ટર રૂમમાંથી તમને આગલી હરોળમાં બેસી પડદા પરનો ડરનો અનુભવ જોતા જુઓ.

૪) હવે એ ડરની મૂવી ને બ્લૅક ઍન્ડ વાઇટમાં ચાલુ કરો. ત્યાં સુધી ચલાવો, જ્યાં તમે મૂવીના અંત સુધી આવો છો. (ઊંચાઇ પરથી નીચે પડો તે પહેલાના સીન સુધી)

૫) હવે આગલી હરોળમાંથી ઊભા થઈને એ સીનમાં પ્રવેશો, જે ડરનો અંત ભાગે અટકાવ્યો છે અને હવે આ મૂવીને રિવાઇન્ડ (પાછળથી આગળ) કરો અને રંગીન કલરમાં જુઓ. તમે ઊંધા ચાલી રહ્યા છો, કોઈ શબ્દો છે તો તે પણ ઊંધા બોલી રહ્યા છો અને શરૂઆતના સ્થાન પર આવી રહ્યા છો. સાથે સાથે બૅકગ્રાઉન્ડમાં તમારું ગમતું સંગીત સાંભળી રહ્યા છો. આ સ્ટેપને ૫-૬ વાર પુનરાવર્તન કરો.

૬) ચેક કરો. તમારા ફોબીયા-ડરમાં શું તફાવત છે તે ચેક કરો. તમે જોશો કે હવે પહેલા જેવો ડર નહિ રહ્યો હોય.

આભારનો પાવર

કેલિફોર્નિયાના સાઇકૉલૉજિસ્ટ, ઇમોંસે ગ્રૅટિટ્યૂડ-આભારનો શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર કેવી અસર થાય છે, તેના પર સંશોધન કર્યું. તેણે ત્રણ જૂથ-ગ્રૂપ કર્યા. પહેલા ગ્રૂપને જિંદગીમાં જે ખોટું થયું તેને ફોકસ કરવા કહ્યું. બીજા ગ્રૂપને જીવનમાં જે સારું થયું હોય, જેના માટે આભારની લાગણી હોય તેને ફોકસ કરવા કહ્યું અને ત્રીજા ગ્રૂપને જીવનની સામાન્ય બાબતોને ફોકસ કરવા જણાવ્યું.

બીજા ગ્રૂપના સારી જિંદગી, આશાવાદી, ઉત્સાહી, શક્તિશાળી, ખુશ, વધુ કસરત કરવાવાળા, ઓછી માંદગી, પૂરતી ઊંઘ, બીજાને વધુ મદદરૂપ થનાર, સ્પષ્ટ વિચારધારાવાળા, મુશ્કેલ સ્થિતિમાંથી સારી રીતે બહાર આવનાર, સારી રોગપ્રતિકારકશક્તિવાળા, સ્ટ્રેસ વગરના, વધુ જીવવાવાળા, સારી કુટુંબભાવનાવાળા અને આધ્યાત્મિક હતા. બાકીના બેઉ ગ્રૂપમાં આનો અભાવ હતો.

તારણ: આભારની લાગણી બતાવવાથી સામાન્ય વસ્તુ પણ ગિફ્ટમાં બદલાઈ જાય છે.

એકવાર એક સૂફી સંત તેમના શિષ્યો સાથે મુસાફરી કરી રહ્યા હતા. શિષ્યો રોજ જોતા કે દરરોજ સાંજે સંત અસ્તિત્વનો આભાર માનતા. સંત કહેતા, "તમે મારા માટે ઘણું બધું કર્યું છે અને હું તેને ચૂકવી શકતો નથી અને હું તેને ક્યારેય ચૂકવી શકીશ નહિ."

એકવાર એવું બન્યું કે, 3 દિવસ સુધી કશું ખાવા માટે ન મળ્યું, કારણ તેઓ જે ગામમાંથી પસાર થતા હતા તે ગામના લોકો પોતાના ધર્મને જ સાચો માનતા તેથી તેમણે તેમને ખોરાક આપવાની ના પાડી. તેઓએ રાત્રે સૂવા માટે આશરો આપવાની પણ ના પાડી અને જો ગામમાં તેઓને જોતા તો પથ્થરો મારતા. તેથી સંત અને શિષ્યોને રાત્રે રણમાં ભૂખ્યા-તરસ્યા સૂવું પડ્યું અને આજે ત્રીજો દિવસ હતો.

સાંજની પ્રાર્થનામાં સંતે ફરીથી અસ્તિત્વને આભારની પ્રાર્થના કરતા કહ્યું, "તમે મારા માટે ઘણું બધું કર્યું છે અને હું તેને ચૂકવી શકતો નથી અને હું તેને ક્યારેય ચૂકવી શકીશ નહિ."

એક શિષ્યે કહ્યું, "આ બહુ વધારે પડતું છે. આ ત્રણ દિવસ માટે, કૃપા કરીને કહો, આ અસ્તિત્વે આપણા માટે શું કર્યું? તમે શેના માટે અસ્તિત્વનો આભાર માનો છો? "

સૂફી સંત હસી પડ્યા. અસ્તિત્વે આપણા માટે શું કર્યું છે તે વિશે તમને હજી સુધી ખબર નથી. મારા માટે આ 3 દિવસ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ રહ્યા છે. આપણે ભૂખ્યા હતા, તરસ્યા હતા, કોઈ આશરો નહોતો, આપણને નકારવામાં આવ્યા, નિંદા કરવામાં આવી, પથ્થરો માર્યા અને હું મારી અંદર જોઈ રહ્યો હતો, મને કઈ ગુસ્સો આવતો નથી. મને કોઈ દુશ્મની, કોઈ ગુસ્સો, કોઈ તિરસ્કાર, કોઈ પણ નિષ્ફળતા, કોઈ પણ નિરાશા અનુભવાતી નથી. અસ્તિત્વની દયા હોવી જોઈએ. ચોક્કસ અસ્તિત્વ જ મને મદદ કરી રહ્યું છે.

આ ત્રણ દિવસોએ મને ઘણી બધી બાબતો જણાવી છે. એ બધી બાબતો પ્રગટ ન થઈ હોત, અાશ્રય આપવામાં આવ્યો હોત, ભોજન પાણી મળ્યા હોત, પથ્થરો મારવામાં ન આવ્યા હોત તો...

અને તમે મને પૂછો છો, અસ્તિત્વનો હું શાના માટે આભાર માનું? હું તો ત્યારે પણ અસ્તિત્વનો આભાર માનીશ, જ્યારે હું મરી રહ્યો હોઈશ. કારણ કે મૃત્યુમાં પણ મને ખબર છે કે અસ્તિત્વ મારા માટે રહસ્યો પ્રગટ કરશે.

તો આપણે આમાંથી શું શીખ્યા?

રોજ રાત્રે સૂતા પહેલા આભારની નોટબુક**(Gratitude book)** માં આખા દિવસ દરમિયાન શું સારું બન્યું તે લખવું.

શા માટે Gratitude book આપણને ખુશ રાખે છે?

(૧) તે આપણા જીવનની સકારાત્મક બાબતો ને યાદ કરાવે છે.

ઉ.દા. લાખો રૂપિયા ખર્ચીને પણ ન મળે, તેવું શરીર કુદરતે મને આપ્યું છે.

(૨) તે જીવનની ખરાબ બાબતોને સારામાં બદલે છે.

ઉ.દા. ધંધામાં મુશ્કેલી? આભાર માનો મારી પાસે ધંધો છે.

મા-બાપ સાથે સંબંધ સારા નથી, આભાર માનો અનાથ નથી.

પહેરવા સારા બૂટ નથી, આભાર માનો અપંગ નથી- પગ તો છે.

(૩) તે શું અગત્યનું છે તેને યાદ કરાવે છે.

ભાડાનું ઘર છે? આભાર માનો રહેવા ઘર છે.

આભાર માનો જીવનમાં ચેલેન્જિસ છે તો કઈ શીખવા મળે છે.

(૪) કારણ કે તે તમને બીજાને આભાર કહેવાનું યાદ કરાવે છે.

જે તમારું કામ કરે તેને થૅંક્સ કહો. ઇ-મેઇલ, મૅસેજ, લેટરથી થૅંક્સ કહો.

આભારવાળી જિંદગી કેવી રીતે જીવાય?

એકવાર એક શેઠ પોતાના બંગલામાંથી બહારની તરફ જોઈ રહ્યા હતા. તેમણે જોયું કે એક ગાંડા જેવો માણસ કચરાપેટીમાંથી ખોરાક શોધી ખાઈ રહ્યો હતો. એમણે તરત અસ્તિત્વનો આભાર માન્યો. "હાશ હું ગાંડો નથી. આભાર. ત્યાં તો ત્યાંથી એક ઍમ્બ્યુલન્સ પસાર થઈ. જેમાં એક દર્દીને હૉસ્પિટલ લઈ જવાતો હતો. ગાંડો માણસ અસ્તિત્વનો આભાર માનતા કહે છે, થૅંક્યૂ ગૉડ હું ફક્ત ગાંડો છું પણ સ્વસ્થ તો છું ને! એ ઍમ્બ્યુલન્સ હૉસ્પિટલ પહોંચે છે. દર્દીને સ્ટ્રેચર પર બહાર લવાય છે. ત્યાં હૉસ્પિટલમાંથી એક ડૅડબૉડીને શબવાહિનીમાં લઈ જવામાં આવે છે. તે જોઈને આ દર્દી અસ્તિત્વનો આભાર માનતા કહે છે, થૅંક્યૂ ગૉડ, હું જીવી તો રહ્યો છું.

હવે વારી છે, ડૅડ બૉડીની ...... તે શું કહેશે? તે કશું નહિ કહે. ફક્ત જે ડૅડ બૉડી છે, તે જ કોઈનો પણ આભાર નહિ માને, બાકી દરેક જણને આભાર માનવા માટે કઈ ને કઈ તો કારણ મળી જ રહે ને?

તો તમારી ગ્રૅટિટ્યૂડ બુક-આભારની નોટબુકમાં રોજ 10 વસ્તુઓ લખો, જેના માટે તમે આભારી છો. રોજ સવારે ઊઠીને અને રાત્રે સૂતા પહેલા 5 મિનિટનો સમય કાઢીને જીવનમાં આજે જે જે સારું થયું છે તેને યાદ કરી આભાર માનો અને ગ્રૅટિટ્યૂડ બુકમાં તેની નોંધ કરો.

આભાર કોનો કોનો અને શેને માટે માનવો? તે તમારી બુકમાં નોંધ કરો.

ઘર/ કુટુંબ/ મિત્રો/ કામનો / પાલતું જાનવરનો/ સૂર્ય/ પાણી/ હવા/ ઝાડ/ પ્રાણીઓ/ વરસાદ/ તારા/ ચંદ્ર/ દરિયો/ પક્ષીઓ/ ધરતી/ પૈસા/ સંબંધો

તમારી જાતનો/ શરીરના દરેક અંગોનો/ તમારા સારા સ્વાસ્થ્યનો/ આજે આપણે જીવિત છીએ તે માટે આપણે અસ્તિત્વનો આભાર માનવો જોઈએ.

આપણે ક્યારે આપણા અંગો પ્રત્યે ધ્યાન આપીએ છીએ? ફક્ત બીમાર પડીએ ત્યારે. જો આપણે આપણા દરેક અંગોને સારી રીતે કામ કરે છે, તે માટે આભાર માનશું તો દરેક અંગો હારમનીમાં–લયબદ્ધ રીતે કામ કરશે અને હંમેશાં સ્વસ્થ રહીશું.

THANK YOU FOR BEING IN MY LIFE.

આ બુક વાચવા માટે તમારો ખૂબ ખૂબ આભાર.

તમારી સાથે ખરાબ કર્યું હોય, તેને માફ કરવાની ઉમદા રીત:

તમારા દુશ્મનો-સંબંધ બગડ્યા હોય તેવા પ્રસંગો, વ્યક્તિઓ યાદ કરો. તેમનું લિસ્ટ બનાવો.

માફ કરવું એટલે?

તમે ઘણીવાર સાંભળ્યું હશે માફ કરવા જોઈએ. ઘણીવાર ધાર્મિક નેતા કે ધર્મગ્રંથમાંથી પણ જાણ્યું હશે કે માફ કરવું સારું છે. તમને શું લાગે છે? તમારું શું માનવું છે? કોઈ તમને એક ગાલ પર મારે તો બીજો ગાલ ધરવો / એવો ઢોંગ કરવો કે કંઈ નથી થયું. ઘણીવાર માણસો કહેતા હોય છે કે મારી ભૂતકાળની આ ઘટના ના બની હોત......ભૂતકાળમાં આ

સંબંધોને લીધે આમ ન થયું હોત તો............. આજની મારી જિંદગી કઈ અલગ હોત! ઘણીવાર માણસ પોતાની ભૂતકાળની ભૂલને લીધે ગુનાહિત વૃત્તિ અનુભવે છે. પોતાની જાતને માફ કરી શકતા નથી. મોટાભાગ લોકો ભૂતકાળમાં જે ઘટના બની તે માટે લાગતા જવાબદાર વ્યક્તિને માફ કરી શકતા નથી.

ક્ષમા આપવાનો વૈજ્ઞાનિક આધાર

ભૂતકાળના દિવસો યાદ કરતા કોઈ એવી વ્યક્તિને યાદ કરો, જેને તમે તમારો શત્રુ ગણો છો અને જેણે તમારા જીવનમાં કોઈ પણ પ્રકારનું નુકસાન કર્યું છે, એ ચોક્કસ પળો વિશે વિચારો. મનમાં ને મનમાં મૅન્ટલ મૂવી જુઓ-સાંભળો જે સંભળાઈ રહ્યું છે, જે દુશ્મને તમને નીચું દેખાડવા માટે કહ્યા હતા.

જણાવો તમારા માટે શું સાચું છે?,

(૧) હું કાંઈ જ અનુભવી શકતી નથી.

(૨) મને ખરાબ લાગી રહ્યું છે.

(૩) મને ખુશી થઈ રહી છે.

તમને ખરાબ લાગી રહ્યું છે, સાચું ને? આ એક ક્ષણમાં વધારે ખરાબ લાગી રહ્યું હશે અને તમે તે વ્યક્તિને માફ ન કરવાનું નક્કી કર્યું હશે.

એ ક્ષણે કે જેમાં તમે બદલો લેવાનું નક્કી કર્યું હશે એને યાદ કરતાની સાથે માનસિક વેદના વધારે પડતી ઘેરી બની જશે. બાયલૉજિકલ રીતે કહીએ તો સતત થતી માનસિક વેદના શારીરિક વેદનામાં ફેરવાઈ જાય છે અને આપણા કોષો, અંગો, અવયવોમાં પ્રસરી જાય છે, જેનાથી ઘણું જ નુકસાન થાય છે.

એટલા માટે કોઈ પણ બદલો કે બદલો લેવાના વિચારથી પણ સાવધ રહો. કારણ કે તમે તમારા સૌથી મૂલ્યવાન ખજાના 'તમારા શરીર'નું નુકસાનીનો સંકેત હોઈ શકે.

માફ કરવું એટલે**?** તમારું શું માનવું છે**?**

હકીકતમાં માફ કરવું એ જાતને ફ્રી કરવી અને આપણી ઊર્જાને પૂર્વગ્રહ અને અણગમામાં વાપરવાને બદલે યોગ્ય ઉપયોગ કરવો. માફ કરવું એટલે ખુશીને પસંદ કરવી, ગુસ્સાને બદલે. માફ કરવું એટલે ભૂતકાળના દુ:ખને વારંવાર યાદ કરવાનું બંધ કરવું. માફ કરવું એટલે એ સમજવું કે ગુસ્સો કે અણગમો ક્યારેય તમારી બરાબર સેવા નથી કરતું. માફ કરવું એટલે મનની સ્લેટને સાફ કરવી. માફ કરવું એ આપણી યાદદાસ્તમાં જે દર્દ છે તેને ભૂલી જવું અને જો આપણે આપણા મનમાંથી – યાદદાસ્તમાંથી તે દર્દને કાઢી નાંખીએ તો આપણી પાસે મન છે પણ તે આપણા પર કંટ્રોલ નથી કરતું, જો મન આપણને કંટ્રોલ કરે તો આપણે મનની કઠપૂતળી છીએ.

માફ કરવાથી પાંચ મુખ્ય લાભો

(૧) નકારાત્મક ભાવનાઓથી મુક્તિ**:** માફ કરવાથી સામેવાળો મુક્ત થાય કે ન થાય, આપણે ચોક્કસ મુક્ત થઈ જઈએ છીએ, એ સૌથી મોટો ફાયદો છે.

(૨) ભૂતકાળથી મુક્તિઃ જો આપણે માફ નથી કરી શકતા તો સામેવાળો જ્યારે મળે, ત્યારે આપણું ધ્યાન ભૂતકાળની યાદોમાં જ રહેશે અને વર્તમાનથી દૂર થતા જઈએ છીએ. માફ કરવાથી વર્તમાનમાં રહી શકીએ છીએ.

(૩) સકારાત્મક ઊર્જાની અભિવ્યક્તિ**:** માફ કરવાથી કે માફી માંગવાથી મનની ગૂંચવણો તરત વિલીન થઈ જાય છે. નકારાત્મક ઊર્જામાં ફસાઈને જીવન દૂષિત કરવાને બદલે

સકારાત્મક ઊર્જાની અભિવ્યક્તિ થાય છે.

(૪) સમયનો યોગ્ય ઉપયોગ: માફ ન કરી આપણે એકબીજા સાથે દ્વેષભાવનું નિર્માણ કરી સમયની બરબાદી કરીએ છીએ, કર્મબંધનોની જાળમાં અટકીને આપણે સમય બરબાદ કરીએ છીએ. માફ કરીને કે માફી માંગીને કર્મબંધનની જાળમાંથી મુક્ત થઇ જઇએ છીએ.

(૫) પૂર્ણતા ભાવનું નિર્માણ: જ્યારે પણ આપણે કોઈની સાથે પૂર્ણતા કરશું તો પહેલા એ સમજ રાખીએ કે આપણે એ માણસને દોષ નથી આપવા જઈ રહ્યા. આપણે ફક્ત પોતાની ભાવનાઓ એની સામે વ્યક્ત કરીને, એની સાથે પૂર્ણતા કરવા જઈ રહ્યા છીએ. આપણે કંઈક આ રીતે પૂર્ણતા કરી શકીએ છીએ, હું આપની સાથે પૂર્ણતા કરવા ઇચ્છું છું. આપે એ દિવસે મને આવું.... આવું કહ્યું..... મને આ વાતનું ખોટું લાગ્યું. બની શકે કે હું ખોટો હોવ પરંતુ મને આ વાતથી આંચકો લાગ્યો. પૂર્ણતાની તક આપવા બદલ આભાર. જેવી આપણે પોતાના મનમાં દબાયેલી ભાવનાઓને કબૂલ કરીએ છીએ, તેવા જ આપણે ખૂલીએ છીએ અને સામેવાળો માણસ પણ પોતાની ભૂલો સ્વીકાર કરવા માટે ગ્રહણશીલ થઈ જાય છે.

આપણી પાસે બે વિકલ્પ છે.

(૧) માફ ન કરો અને તમારી જાતને ઝેરી વિચારોમાં ફસાયેલા રાખો.

(૨) માફ કરો અને તમારી જાતને – મનને ભૂતકાળથી મુક્ત કરો.

જો તમે તમારા અર્ધજાગ્રત મનનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરવા માંગતા હોવ તો તમારે તમારી જાતને પૂરેપૂરી રીતે સાફ કરવી પડે અને તમારી અંદરની નકારાત્મક માન્યતાઓને અને નકારાત્મક લાગણીઓને બહાર કાઢવી પડે. આપણે જાતની સફાઈ માટે આપણે બીજાને માફ કરવા પડે. જો આપણે માફ નથી કરી શકતા તો આપણે આપણા જ દુ:ખોનું કારણ બનીએ છીએ. તો આપણે આપણા બધા જ દુશ્મનોને માફ કરતા શીખવું પડશે. નહિતર તેના વિચારો તમારા મનમા શૉર્ટસર્કિટ કરી દઈને તમારા અર્ધજાગ્રત મનના પ્રોગ્રામને બગાડી નાંખે છે. તો આજથી ક્યારેય કોઈ નકારાત્મક સૂચનો આપશો નહિ, જેટલા વધુ સકારાત્મક વિચારો એટલું વધુ શક્તિશાળી તમારા મનનું પ્રોગ્રામિંગ થાય છે.

માફ કરવાની રીત:

(૧) તમારા દુશ્મનોનું લિસ્ટ બનાવો એવા દરેકનું લિસ્ટ જેણે તમારી સાથે ખોટું કર્યું હોય. આ લિસ્ટમાં તમારી જાતનો પણ સમાવેશ થઈ શકે.

(૨) એ સ્વીકારો કે તમારી સાથે તે ઘટના થઈ હતી અને તમને ખરાબ લાગ્યું હતું.

(૩) તમારી જાતને કમીટ-પ્રતિબદ્ધ કરો કે તમારા માટે- સારું કરવા જે કરવાની જરૂર છે તે બધું જ કરશો.

(૪) તે પ્રસંગને મનમાં લાવો, તમને ખાતરી થશે કે તમારા દુ:ખનું ખરું કારણ તે ઘટના કરતા, તે ઘટનાને કારણે જે વિચારો આવે છે તે છે, વિચારોને તમે કંટ્રોલમાં રાખી શકો છો.

(૫) જ્યારે પણ તમને એ ઘટનાના વિચાર આવે, તે ઘટનાને કારણે દુ:ખી થાવો ત્યારે એક ઊંડો શ્વાસ લેવો અને એ ઘટનાને યાદ કરતા, તેના દૃશ્યોને ઝાંખા કરતા, સંકોચતા જાવ, એ વખતે આવતા અવાજોને કાર્ટૂન કૅરેક્ટરના અવાજોમાં સાંભળો, હવે એ ઘટનાની તમારી લાગણી પણ બદલાઈ જશે.

(૬) જ્યારે પણ ઘટનાને કારણે અપસેટ થાઓ ત્યારે તમારી જાતને એ પ્રશ્ન પૂછો, શેને માટે જીવનમાં આભારી છો? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર મળતા જ તમે સારું અનુભવશો.

(૭) શું થયું હતું? એ બાબતમાં શક્તિ વેડફવાને બદલે અને દુ:ખી થવાને બદલે તમારા લક્ષ્યો કેવી રીતે મેળવી શકો એ બાબતમાં શક્તિને વાપરો.

(૮) એ જાણો કે ખૂબ સારી જિંદગી જીવવી એ ઉત્તમ બદલો છે.

બિલ ક્લિન્ટન–નેલ્સન મંડેલાને પૂછ્યું, જે લોકોને લીધે તમે જેલમાં હતા તેમને માફ શી રીતે કરી શક્યા? નેલ્સને જવાબ આપ્યો, હું વધુ સમય જેલમાં નહોતો રહેવા માંગતો.

(૯) જ્યારે તમે માફ નથી કરતા ત્યારે જાતને જેલમાં પૂરો છો.

અહીં આપણે એન.એલ.પી.ની ધારણા, 'આપણે બીજાના વર્તન ને બદલી શકતા નથી. આપણે ફક્ત આપણને જ બદલી શકીએ છીએ.' સમજાય છે.

પ્રૅક્ટિકલ ઍક્સરસાઇઝ ૪ સ્ટેપ:

વહાલા..................(નામ), જાણતા કે અજાણતા, મારાથી જે કંઈ ખોટું થયું હોય, તેના માટે હું દિલગીર છું. મહેરબાની કરીને મને માફ કરો.

વહાલા..................(નામ) જાણતા કે અજાણતા, તમે મારી સાથે જે ખોટું કર્યું છે અને મને ખરાબ લાગ્યું હતું, તેના માટે હું તમને દિલથી માફ કરું છું અને તે બરાબર છે.

આટલા લાંબા સમય સુધી તમને માફ ન કરવા બદલ પણ, હું મારી જાતને માફ કરું છું.

આટલા લાંબા સમય સુધી મારી જાતને માફ ન કરવા બદલ પણ, મારી જાતને માફ કરું છું.

વહાલા .... (નામ) હું તમને ચાહું છું, તમારો આદર કરું છું, તમારો સ્વીકાર કરું છું.

Thank you I love you.

રિલૅક્ક્ષેશન ટૅક્નિક

(૧) એક આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસી જાવ (૨) ધીમા ને ઊંડા શ્વાસ લો. (૩) તમારી આંખોને કોમળતાથી બંધ કરો. શરીરને ઢીલું છોડો. તમારા પગના આંગળાઓથી લઈને માથા સુધીના દરેક ભાગને મહેસૂસ કરતા જાવ અને જે ભાગમાં તનાવ અનુભવાય છે તેને રિલૅક્સ કરતા જાવ. રોજ ૨૦ મિનિટની રિલૅક્ક્ષેશન ટૅક્નિક કરો. આ દરમિયાન ડીમ લાઇટ કે અંધારું રાખો. આ સમય દરમિયાન કોઈપણ તમને ખલેલ ન પહોંચાડે, તેની સૂચના આપી દો. મોબાઇલને બંધ રાખો. કપડાં ઢીલા પહેરો અને આખા શરીરને રિલૅક્સ કરવાનું છે. જો શરીર રિલૅક્સ થશે તો મન પણ રિલૅક્સ થઈ શકશે. આમાં સૌ પ્રથમ તમારે બધું ધ્યાન શરીર પર કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. શરૂઆતમાં બીજા વિચારો આવે તે સ્વાભાવિક છે, પરંતુ તે વિચારો પર ધ્યાન ન આપતા, શરીર – શ્વાસ પર ધ્યાન આપવું. વિચારો પર ધ્યાન આપવાનું બંધ થતા તે આપોઆપ ઓછા થઈ ને શમી જશે. શ્વાસ સાથે એકરૂપ થતા જશો તેમ વધુ ને વધુ રિલૅક્સ થતા જશો.

શરીર એ બહારનો ભાગ છે, જાગરૂક્તા એ અંદરનો ભાગ છે અને શ્વાસ એ બે વચ્ચેનો પુલ છે. તેથી જ જ્યારે શ્વાસ બંધ થઈ જાય છે, ત્યારે એ પુલ તૂટી જાય છે અને માણસ મૃત્યુ છે.

રિલૅક્ષેશન ટૅક્નિક: આ માટે તમે તમારા અવાજમાં રિકૉર્ડિંગ કરીને આ ટૅક્નિક કરો અથવા અમારી MP3 પ્રોગ્રામનો ઉપયોગ કરો.

સૌ પ્રથમ જમીન પર ચત્તા સૂઇ જાવ. પગના બે પંજા વચ્ચે એકાદ ફૂટનું અંતર રાખો. બંને હાથોને શરીરથી થોડા દૂર રાખી, હથેળી આકાશ તરફ અને મુઠ્ઠી અડધી વળેલી રાખો. દરેક અંગોને વારાફરતી ખેંચી એ ખેંચાતા અંગો પર ધ્યાન લાવી ખેંચાણનો અનુભવ કરી ઢીલા મૂક્તા જાવ. દરેક ક્રિયાને શાંતિથી અને જોર કર્યા વગર લયબદ્ધ રીતે કરો.

સૌ પ્રથમ બંને પગની આંગળીઓને આગળની તરફ ખેંચી ઢીલી છોડી દો.

બંને પગના પંજાને આગળની તરફ ખેંચી ઢીલા છોડી દો.

ડાબા પગના આંગળાથી લઈને ઘૂંટણ સુધીના સ્નાયુઓને ખેંચી ઢીલા છોડી દો. એ જ રીતે જમણા પગના આંગળાથી લઈને ઘૂંટણ સુધીના સ્નાયુઓને ખેંચી ઢીલા છોડી દો.

હવે ડાબા પગના આંગળાથી લઈને થાપા સુધીના સ્નાયુઓને ખેંચી ઢીલા છોડી દો. એ જ રીતે જમણા પગના આંગળાથી લઈને થાપા સુધીના સ્નાયુઓને ખેંચી ઢીલા છોડી દો

હવે કમરથી નીચેના અને થાપાના સ્નાયુઓનું સંકુચન કરી ઢીલા છોડી દો.

તમારા ફેફસાંમાં હવા ભરી છાતીના સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ અનુભવી તેને રિલૅક્સ કરો.

બંને હાથની મુઠ્ઠીઓ વાળી આંગળીઓથી લઈને ખભા સુધીના સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ અનુભવી, રિલૅક્સ કરો.

ગરદનને ડાબેથી જમણે અને જમણેથી ડાબે લઈ જઈ, જે સ્થિતિમાં ફાવે તેમ ગરદનને રિલૅક્સ કરી રહેવા દો.

જડબાને ધીરેથી પૂરેપૂરું ખોલો. સ્નાયુઓમાં ખેંચાણનો અનુભવ કરી ઢીલું છોડી દો. દાંત ભીંસાય નહિ તે રીતે જડબું ધીમેથી બંધ કરો.

આંખોને ધીરેથી ખોલો, ભ્રમર અને કપાળના સ્નાયુઓમાં ખેંચાણનો અનુભવ કરી ઢીલા છોડી દો. આંખોને રિલૅક્સ કરી હળવેથી બંધ કરો.

આમ આખા શરીરને રિલૅક્સ કર્યા પછી શરીરને ભૂલી રિલૅક્સેશનની સ્થિતિમાં પડ્યા રહો. હવે તમારું મન પણ શાંત થઈ ગયું છે. શ્વાસ જેમ ચાલે છે તેમ ચાલવા દો. શ્વાસ પર ફોકસ રાખો. શ્વાસની ગતિમાં કોઈ ફેર કરવાનો નથી, ફક્ત અંદર જતા અને બહાર આવતા શ્વાસ પર ફોકસ રાખવાનું છે. થોડીવાર આ રિલૅક્સેશનનો આનંદ લો.

હવે કલ્પના કરો કે તમારા શરીરના બધા જ અંગો રિલૅક્સ થઈ ગયા હોઈ ખુશ છે. તમારા માથાથી લઈને પગ સુધીના દરેક અંગોને હસતા જુઓ. જુઓ તમારા આખા શરીરમાં આ હાસ્ય સંભળાઈ રહ્યું છે.

હવે ધીરે ધીરે તમારી હાથની આંગણીઓને હલાવવાનું શરૂ કરો. બંને હાથોને એકબીજા સાથે ઘસો અને તમારી આંખો પર મૂકી ધીરે ધીરે બહાર આવો.

આવતા ૨૧ દિવસ સુધી રોજ આ રિલૅક્સેશનની ટૅક્નિક કરો. ત્યારબાદ તમે આ ટૅક્નિકને ટૂંકમાં કરીને પણ તેનો લાભ મેળવી શકો છો. ૨૧ દિવસ કર્યા બાદ, હવે તમે એકસાથે શરીરના બધા સ્નાયુઓને ખેંચી એકસાથે રિલૅક્સ કરી અંદરના અંગોનું હાસ્ય સાંભળો. તમે ફક્ત ૨ મિનિટમાં જ હવે રિલૅક્સ થઈ શકશો.

તમે અમારી વેલનેસ ઓડિયો સાંભળતા સાંભળતા પણ આ ટૅક્નિક કરી શકો છો.

ટેપીંગ

(૧) ક્લેપિંગ: રોજ એક મિનિટ સુધી તાળી પાડો. આપણા હાથમાં ઘણા બધા ઍક્યુપ્રેશર પૉઇન્ટ છે. જેને દબાવવાથી આપણા અંગો કાર્યશીલ રહે છે. તમારા કસરત કરવાના સમયમાં રોજ એક મિનિટ તાળી પાડવાને સમાવી દો .

હમણાં જ એક મિનિટ માટે વાંચવાનું બંધ કરીને એક મિનિટ તાળી પાડો.

(૨) હૃદયને સ્વસ્થ રાખવા ટેપિંગ – જાપાનીઝ ટૅક્નિકઃ જો તમે તમારા હૃદયમાં બ્લૉકેજ થાય નહિ તેમ ઇચ્છતા હોવ તો, રોજ જ આ જાપાનીઝ ટૅક્નિક કરો.

નવ વખત તાળી પાડો. ત્યારબાદ વારાફરતી બંને કોણીની આગળના ભાગમાં નવ વખત ટેપિંગ કરો.

ત્યારબાદ વારાફરતી બંને બાજુ બગલમાં નવ વખત ટેપિંગ કરો.

જો આ ટેપિંગ રેગ્યુલર કરશો તો હૃદય સ્વસ્થ રહેશે.

(૩) હિલિંગ માટે ઍનર્જી મેડિસીન

પાંચ સ્ટેપની પ્રક્રિયા

૧) હાથની સ્થિતિ

તમારી આંગળીઓને એકબીજા સાથે જોડો, જાણે હાથમાં કોઇ ગ્લોબ પકડ્યો હોય.

૨) વાક્ય

તમારી સમસ્યા વિશેનું એક વાક્ય બનાવો. ચોક્કસ રહો.

ઉ.દા.

મને માથાનો દુ:ખાવો રહે છે અને હું તેને મુક્ત કરવા માંગું છું.

મને પબ્લિક સ્પિકિંગ/ પરીક્ષા/ કૂતરાનો ડર છે અને તેમાંથી હું મુક્ત થવા માંગું છું.

૩) શ્વાસ

તમારી સમસ્યાને ધ્યાનમાં રાખતા, ધીમા ને ઊંડા શ્વાસ લેતા (મનમાં ચાર ગણતરી કરતા). આકાશ (યુનિવર્સ)ની તરફ જુઓ અને ધીમેથી શ્વાસ છોડતા છોડતા તમારા પગ (ધરતી) તરફ જુઓ. એવું વિઝ્યૂલાઇઝેશન કરો કે આકાશમાંથી તમારા ઇષ્ટદેવ હિલિંગની સફેદ લાઇટ આપી રહ્યા છે, જે તમારા માથામાંથી તમારા શરીરમાં પ્રવેશે છે તથા જ્યારે નીચે પગ તરફ જુઓ છો ત્યારે એવું વિઝ્યૂલાઈઝેશન કરો કે તમારા પગમાંથી કાળો કલર – બીમારી- ડર નીકળી રહી છે.

૪) ટેપિંગ

આ ત્રણ જગ્યા પર ટેપિંગ કરો. છાતીની વચ્ચેના ભાગે, અંગૂઠા અને પહેલી આંગળી વચ્ચેના ભાગે અને ગરદનના પાછળ સાતમી કરોડરજ્જુ પર.

૫) ચેક કરવું

એક રાઉન્ડ કર્યા પછી ચેક કરો તમારી સમસ્યામાં કઈ બદલાવ આવ્યો કે નહિ--- બદલાવ આવ્યો/ એવી જ છે/ સમસ્યા જતી રહી. જો સમસ્યા ન ગઈ હોય તો આ પ્રક્રિયા ને વારંવાર દોહરાવો. જો સમસ્યામાં બદલાવ આવે તો વાક્યમાં પણ બદલાવ લાવો.

Exercise-6

- ☐ જ્યારે પણ મને ચિંતા થાય ત્યારે ચિંતાની પૅટર્નને તોડવા શું કરીશ?
- ☐ મારા ગુસ્સાને કંટ્રોલમાં રાખવાના સ્ટેપ.
- ☐ મારા ડરને ભગાડવાના સ્ટેપ.
- ☐ ગ્રૅટિટ્યૂડ બુક બનાવવી અને રોજ ઓછામાં ઓછી ૩ વાક્યો લખવા, હું શેને માટે મારા જીવનમાં આભારી છું?
- ☐ મેં માફી માંગવાની જે રીત શીખી છે, તે પ્રમાણે હું મારા બધા દુશ્મનોને માફ કરી દઈશ અને માફી માંગી લઈશ.
- ☐ હું રોજે રોજ રિલૅક્ષેશનની અને ટેપિંગની ટેક્નિક કરીશ.

શારીરિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક રૂપથી જે કઈ તમને કમજોર બનાવે છે, તેનો ઝેર સમજીને ત્યાગ કરો.

- સ્વામી વિવેકાનંદ

પ્રકરણ-૭ તંદુરસ્ત જીવનશૈલીના છ મુદ્દા



1 D: DECIDE: સંકલ્પ

2 D: DIET: ખોરાક

3 D: DETOXIFY & EXERCISE: ડિટૉક્સિફાઈ અને કસરત

4 D: DESTRESS: તનાવમુક્તિ

5 D: DEADDICTION: વ્યસનમુક્તિ

6 D: DO IT NOW DIN: ઍક્શન ચાલુ કરો

તમે એ જ છો જે તમે ખાવો-પીવો છો, કેવી જીવનશૈલી રાખો છો અને કેવા વિચારો ધરાવો છો.

જો તમે ડાયાબિટીસ, હાઇબ્લડપ્રેશર, થાઇરોઇડ, કૅન્સર, ચામડીના રોગોથી બચવા માંગતા હો, જીવો ત્યાં સુધી તંદુરસ્ત રહેવા માંગતા હોવ, તો તમારે આ છ મુદ્દાને અમલમાં મૂકવા ખૂબ જ જરૂરી છે.

1 D: DECIDE : સંકલ્પ

મારો સંકલ્પ**:** હું સ્વસ્થ રહીશ. સ્વાસ્થ્ય માટે રોજ 1 કલાકનો સમય કાઢીશ.

સેલ્ફ ટોક**:** હું સ્વસ્થ, ઊર્જાવાન, જુવાન અને પાતળો છું. (3 senses સાથે)

I am healthy, energetic, young & slim.

2 D: DIET : ખોરાક

પાણીવાળો ખોરાક**:** ફ્રૂટ, લીલા શાકભાજી, ફળગાવેલા કઠોળ વગેરે પાણીથી ભરપૂર ખોરાક વધુ લો.

ફક્ત પાણી પીવા કરતા પાણીવાળો ખોરાક વધુ ફાયદાકારક છે.

ફ્રૂટ, લીલા શાકભાજી, ફણગાવેલા કઠોળ શરીરને સ્વસ્થ અને સ્વચ્છ રાખે છે.

The Laws of life and Health પુસ્તકમાં લેખક જણાવે છે કે, જ્યારે આપણા શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી નહિ લેવામાં આવે ત્યારે લોહીની ઘનતા વધી જાય છે અને કોષ અને પેશીઓ દ્વારા નિકાલ પામતા નકામા પદાર્થોનું પ્રમાણ લોહીમાં વધી જાય છે. તેના લીધે શરીર પોતાના જ પદાર્થોની ઝેરી અસરનો ભોગ બને છે. આની પાછળ મહત્ત્વનું કારણ શરીરમાં લેવામાં આવેલ પ્રવાહી માત્રાનો અભાવ છે.

આપણો ખોરાક જ એવો હોવો જોઈએ જે શરીરમાંથી નકામા પદાર્થોનો સહેલાઈથી નિકાલ કરે. પણ જ્યારે આપણે સહેલાઈથી પચે નહિ ને આંતરડામાં ચોંટી રહે તેવો ફાસ્ટફૂડ

ખોરાક ખાઈએ છીએ ત્યારે આપણા શરીરના અંગોને જ કષ્ટ આપીએ છીએ.

હાથી, ગેંડા, ગોરિલા વનસ્પતિ ખાતા હોવા છતાં માંસાહારી પ્રાણીઓ કરતા લાંબું જીવે છે, વળી આપણા આંતરડા માંસાહારી પ્રાણીઓને મળતા નથી આવતા, તેથી શાકાહારી ભોજન જ કરવું જોઈએ.

થાળી ભરીને રોજ ફ્રૂટ, મોસંબી, સંતરા, કેળા, દાડમ, બેરીઝ, લીલા શાકભાજી, બ્રોકલી, લાલ મોટા મરચા, સલાડ સિઝનલ, ફણગાવેલા કઠોળ, મગ, મઠ, ચણા ખાવ.

દરેક ખોરાકની એક **PH Value** હોય છે ખોરાક આલ્કલાઇન અથવા ઍસિડિક હોય છે. આજે લોકો 80% ઍસિડિક અને 20% આલ્કલાઇન ખોરાક લે છે, જે બીમારીનું કારણ બને છે. આપણે 80% આલ્કલાઇન અને 20% ઍસિડિક ફૂડ લેવું જોઈએ.

ખોરાકમાં હળદર, પીળી આંબા હળદળ, લસણનો ઉપયોગ કરો.

પાણી**:** પાણી જીવન છે કે ઝેર**?**

તમને શું લાગે છે?

આજકાલ પુષ્કળ પાણી પીવું જોઈએ એ એટલું બધું મગજમાં ઘુસાડી દેવામાં આવ્યું છે, જેથી ઘણા લોકો તરસ વગર પણ પુષ્કળ પાણી પીવે છે. તરસ વગર વધુ પાણી પીવાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થઈ શકે છે. તમે ગૂગલ પર રિસર્ચ ચેક કરી શકો છો. (**Drinking too much water can kill you**) વધુ પાણી પીવાથી પાચનતંત્ર મંદ પડી જાય છે. તેથી જ તો જમીને તરત પાણી પીવાની ના કહેવામાં આવે છે. વધુ પાણી પીવાથી માથાનો દુખાવો થવો, ઊલટી-ઉબકા આવવા, ઝાડા થવા, થાક લાગવો, સ્નાયુઓમાં નબળાઈ આવવી, પગના ગોટલા ચઢી જવા, દિવસ-રાત વારંવાર પેશાબ કરવા જવું, શરદી-ખાસી થવી, શરીરમાંથી સોડિયમ-પોટેશિયમ જેવા ખનીજતત્ત્વોનું પ્રમાણ ઘટી જવું... વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે.

યોગ્ય માત્રામાં પાણી પીવાથી આપણા અંગો લિવર, કિડની, ફેફસાં, આંતરડા સારા રહે છે અને 140થી વધારે બીમારીને કંટ્રોલમાં રાખી શકાય છે.

રોજ સવારે ઊઠીને તરત, નાહવા જતી વખતે, બંને સમયે જમવાની 40 મિનિટ પહેલા ને સૂતા પહેલા તરસ પ્રમાણે પાણી પીવું જોઈએ.

પાણીની પણ મૅમરી હોય છે, પાણી પીતા તેને આભાર માની પીવું જોઈએ. પાણી પરના રિસર્ચ માટે ડૉ. ઇમોટોના વીડિયો જુઅો.

બૅલેન્સ ડાયેટ**:** વહેલી તકે સમતોલ આહાર લેતા થઈ જાવ, તો લાંબું જીવી શકશો. સવારમાં પ્રોટીનવાળો ખોરાક સાંજે કાર્બોહાઇડ્રેટ લો. પુષ્કળ પ્રમાણમાં ફ્રૂટ, લીલા શાકભાજી, ફળગાવેલા કઠોળ ખાવ. જમવામાં એક મલ્ટિગ્રઇન રોટી + 1 વાડકી બાફેલું શાક + 1 ડીશ સલાડ- ફણગાવેલા કઠોળ+ 1 વાડકી દાળના પ્રમાણે લો.

Combination of food: યોગ્ય આહારની પસંદગી

વિરુદ્ધ આહાર(જેના ગુણ અને સ્વભાવ એકબીજાથી વિરુદ્ધ હોય.) લેવાથી આપણા શરીરની શક્તિ નકામી વેડફાઈ છે. અમુક પદાર્થો સાથે લેવાથી શરીરમાં તકલીફ થાય છે તે આપણે વર્ષોથી સાંભળતા આવીએ છીએ અને જ્યારે કોઈ પાર્ટી-ફંક્શનમાં ખાઇ લઈએ છીએ ત્યારે તકલીફનો અનુભવ પણ કરીએ છીએ. એક સરળ વાત છે, પ્રોટીન માટે ઍસિડિક માધ્યમની, જ્યારે સ્ટાર્ચ માટે આલ્કલાઇન માધ્યમની જરૂર પડે છે. જે એક સમયે શક્ય નથી.

નીચે વિરુદ્ધ આહારનું લિસ્ટ આપ્યું છે, તેને સાથે નહિ ખાવા જોઈએ.

દૂધ- અનાજ , ચીઝ – બ્રેડ, માંસ-બટેટા, કાકડી—ટાંમેટા, ખાટા ફ્રૂટ-દૂધ, કાંદા-દૂધ, મધ-ઘી, અડદની દાળ- દહીં, ઇંડા ને ચીઝ, માછલી, દૂધ, દહીં કે ફળો સાથે, દૂધ-દહીં, માછલી —દહીં, નમકીન તળેલા નાસ્તા—દૂધ, પાલક---ટમેટા, રીંગણ –દૂધ કે દહીં સાથે,

પ્રોટીન: પ્રોટીનના અતિરેકથી બચો. સ્નાયુની તાકાત વધારવા પ્રોટીન જરૂરી છે, પણ વધુ પડતું પ્રોટીન ઊલટી અસર કરે છે. વધુ પ્રોટીનથી એમોનિયા વધે છે, જે નુકસાનકર્તા છે. વધુ પ્રૉટીનથી યુરિક ઍસિડ વધે છે, ગાઉટ રોગના ભોગ બનો છો.

પ્રોટીન માટે ફળગાવેલા કઠોળ, મીક્ષ દાળ, શીંગ ખાવ.

દૂધ: એકમાત્ર માણસ જ એવું પ્રાણી છે જે બીજા પ્રાણીનું દૂધ પી છે અને દાંત આવ્યા પછી પણ દૂધ પીવાનું ચાલુ રાખે છે. બાળક માટે માતાનું દૂધ 1-2 વર્ષ આપો તે યોગ્ય છે. ગાય-ભેંસનું દૂધ તેના બચ્ચા માટે જ છે. જો આપવું જ હોઈ તો 150 મિ.લી. રાત્રે ગાયનું દૂધ લેવું. (વરિયાળી નાંખી લઈ શકાય)

ફળો: તમે હૉસ્પિટલમાં દર્દીની ખબર જોવા જાવ છો તો ફાસ્ટફૂડ લઈને જાવ છો કે ફ્રૂટ લઈને?

ફ્રૂટ શરીરમાં 20 મિનિટમાં પચી જઈ, તરત શરીરને પોષણ પૂરું પાડે છે. ફળોનું ફ્રૂકટોઝ સરળતાથી ગ્લુકોઝમાં રૂપાનતરિત થઈ જાય છે.

ફળોમાં 90% પાણી હોય છે, જે શરીરને સ્વસ્થ ને સ્વચ્છ રાખે છે.

ફ્રૂટનું પાચન નાના આંતરડામાં થાય છે, માટે તેને ખાલી પેટે ખાવા જોઈએ. ફ્રૂટ જ્યૂસ કરતા સીધા ફ્રૂટ ખાવા વધુ સારા, ક્યારેક જ્યૂસ લો પણ ડબ્બાના ક્યારેય નહિ.

ફળોમાં રહેલું બાયોફલેવેનોઇડઝ લોહીને જાડું થતું અટકાવે છે.

જમતા પહેલા ફળો ખાતા હશો તો વધુ ખાવાથી બચી શકશો.

ફળોમાં પુષ્કળ વિટામિન અને ખનીજતત્ત્વો હોય છે, જે સારા સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જરૂરી છે.

ફળોનો ગ્યાસેમિક ઇંડેક્સ ઓછો હોય છે.

ફળોમાં પુષ્કળ ઍન્ટિઑક્સિડન્ટ હોય છે.

દાડમ હૃદયરોગ સામે રક્ષણ આપતો ઉત્તમ ખોરાક છે.

સિઝન પ્રમાણેના ફળો ખાવ.

સૌથી અગત્યનું એ છે કે લાંબું જીવવું હોય તો ઓછું ખાવ. ઉપવાસ કરો.

ઉપવાસ કરો અને તમારી જિંદગી લાંબી કરો. આ માટે તમે Intermittent fasting ચાલુ કરો. આના માટે તમારે રોજ 8 કલાકમાં ખાવાનું છે અને બાકીના 16 કલાક ફાસ્ટ રાખવાનું છે. આના ફાયદાઓ વિશે તમે ગૂગલ પર સર્ચ કરી વધુ જાણી શકો છો અથવા અમારા સેન્ટર પર આવી વધુ ઊંડાણથી સમજી શરૂઆત કરી શકો છો. 21 દિવસના Intermittent fastingથી તમે જબરદસ્ત પરિણામ મેળવશો.

ડૉ. એડવર્ડ પ્યુરિટનું કહેવું છે કે, "માત્ર સ્વાદના ચટાકા ખાતર જ ખા-ખા કરતા રહેવું તે અંતે શારીરિક વ્યાધિઓને નોતરવા બરોબર છે." ટૂંકમાં એકસાથે વધુ પ્રકારની વાનગીઓ ન લેવી. કહેવત છે ને કે જેટલી વધુ વાનગીઓ તેટલા વધુ રોગો...

આપણે જીવવા માટે ખાવું છે કે ખાવા માટે જીવવું છે, તે જાતે નક્કી ભલે કરી લઈએ, પરંતુ તે જીભને નહિ, જઠરને પૂછીને!

3 D: DETOXIFICATION & EXERCISE : ડિટૉક્સિફાઈ અને કસરત

ખોરાક, શ્વાસ વાટે, પાચન પ્રોસેસ દ્વારા આપણા શરીરમાં જે ટોક્સિન આવે છે તે દૂર થવું જરૂરી છે.

સવારે 1 ગ્લાસ પાણીમાં લીંબું નાંખી પીવું.

ઑઇલ પુલિંગ કરવું – તલના તેલ કે વર્જીન નારિયેળ તેલથી.

ડિટોક્ષ પાણી બનાવી પીવા – પાણીમાં કાકડી, લીંબું, ઓરેન્જ ......વગેરે નાંખી બનાવી શકાય.

ડિટોક્ષ જ્યૂસ બનાવો. (પાલક –ગ્રીન જ્યુસ)

હર્બલ ટી ઘરે બનાવી પીવો. (ખાંડ અને દૂધ વગર)

રોજ 20-45 મિનિટ કસરત કરવી. કસરત કરવાથી લોહીનું ભ્રમણ બરાબર થાય છે, લિમ્ફેટીક સિસ્ટમ બરાબર કામ કરે છે. WHOની ગાઇડલાઇન પ્રમાણે અઠવાડિયાની 150 મિનિટની મધ્યમ ગતિની કસરત અથવા 75 મિનિટની ભારે કસરત તંદુરસ્ત રહેવા માટે જરૂરી છે.

4 D: DESTRESS : તનાવમુક્ત

શ્વાસ**:** ધીમા ને ઊંડા શ્વાસ લો. શ્વાસને ગતિમાં રાખો. કેવી હવામાં તમે શ્વાસ લો છો?

મહત્ત્વ**:** 1:4:2 એક સેકંડ શ્વાસ લો, ચાર સેકંડ રોકો ને બે સેકંડ શ્વાસ છોડો. ધીરે ધીરે ------ 7:28: 14ના પ્રમાણે લો.

3 SRB video ગૂગલ કરી જોઈને કરો.

યોગ-નિંદ્રા કસરત કરો.

રિલૅક્સેશન એક્સરસાઇઝ કરો.

તમારા પરિવાર સાથે ગુણવત્તાસભર સમય કાઢો.

સામાજિક પ્રવૃત્તિ કરો, અન્યોને મદદરૂપ થાવ.

મેડિટેશન કરો

તમારી હૉબી માટે સમય ફાળવો.

હળવું અને રિલૅક્સિંગ મ્યુઝિક સાંભળો.

રોજ 6-7 કલાકની ઊંઘ લેવી. સૂતા ને ઊઠતા તમારા ઇષ્ટદેવને યાદ કરો. તેમનો આભાર માનો.

સૂવાના એક કલાક પહેલાથી જ તમારા ફોન, નેટ, ટી.વી.ને બંધ કરી દો.

મિત્રો સાથે સમય કાઢવો.

પ્રકૃતિ સાથે રહેવું. રોજ સવારે 20 મિનિટ સૂર્યદર્શન કરો. ઝાડનું અવલોકન કરો. પક્ષીઓના અવાજોને સાંભળો.

ટટ્ટાર બેસો, જ્યારે પણ બેસો કરોડરજ્જુ સીધી રાખો.

Laughter therapy / Inner laughing હંમેશાં હસતા રહેવું, હસવું એ જીવનની ધડકન છે. કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં હોવ, હસતા રહો.

કપડા સુતરાઉ પહેરો, સિલ્કના નહીં. શરીર આરામનો અનુભવ કરશે.

5 D: DEADDICTION : વ્યસનમુક્ત જીવન

જો તમે તમાકુ, સિગારેટ, શરાબ, નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરતા હોવ તો પ્રતિજ્ઞા લો કે,

હું આજથી જ તમાકુ, સિગારેટ, શરાબ, નશીલા પદાર્થોના સેવનનો ત્યાગ કરું છું. આજે જ તમારું નામ **De-addiction workshop** માં લખાવો.

6 D: DO IT NOW DIN

સારું સ્વાસ્થ્ય રાખવાની હું આજથી જ શરૂઆત કરું છું.

મારો ઍક્શન પ્લાન:

મારી ખોરાકની દિનચર્યા:

સવારે ઊઠીને: તાંબાંના લોટાનું પાણી

હૂંફાળું પાણી + લીંબું   અથવા

હર્બલ ચા: પાણીમાં તુલસી, આદું, લીલી ચા, ફૂદીનો નાંખી ઉકાળી હૂંફાળું લો.

અથવા

ઘઉંના લીલા જવારાનો રસ   અથવા

2-4 આમળાનો તાજો રસ   અથવા

અધકચરી મેથી અને પાણીનો ઉકાળો

સવારે ખુલ્લી હવામાં પરસેવો વળે ત્યાં સુધી ચાલવું, દોડવું કે હળવી કસરતો કરવી.

3 સ્ટેપ રિધમિક બ્રિધીંગ 10 મિનિટ તથા મેડિટેશન કરવં◌ુ.

સવારનો નાસ્તો:

ઋતુ પ્રમાણેના ફળ ખાવા.   અથવા

ખજૂર, અંજીર, પલાળેલી બદામ, કિસમિસ ખાવી.   અથવા

ઓમેગા મિશ્રર: ફ્લેક્ષસીડ-અળસી, પમ્કીનસીડ-કોળું, સનફ્લાવરસીડ, મેલનસીડ – મગજતરી , સેસમે સીડ- તલ

બપોરનું ભોજન:

સુપ: મગ/ ટામેટાં/ સરગવો/ મિક્સ વેજીટેબલ્સનો સૂપ

કાચા શાક, સલાડ: ગાજર, કાકડી, કોબીજ, મૂળા, લીલી અ◌ાંબા હળદર,

ફળગાવેલા કઠોળ: ફળગાવેલા મગ –મઠ- ચણા

રોટલી: જુવાર, બાજરા, જવ, આખા ચણાના લોટની રોટલી, મલ્ટિગેઇન રોટી

કોઈ પણ બે લીલોતરી શાક: ઓછા તેલમાં બનાવેલ

પાતળી છાશ

બપોર/ સાંજનું પીણું:

કોઈ પણ એક: નારિયેલ પાણી/ શેરડીનો તાજો રસ/ સંતરા-મોસંબી / પાઇનેપલનો રસ/ દ્રાક્ષરસ / દાડમનો જ્યુસ બનાવી તરત જ પીવું.

સાંજનું ભોજન:

જુવાર કે બાજરીનો રોટલો/ મિક્ષ મિલેટસ – મલ્ટિગ્રેઇન રોટી

લીલોતરી શાક

અથવા

મિક્સ વેજીટેબલ ખીચડી અને સૂપ

Exercise-7

- ☐ કયા કયા ખોરાક લેવાનું હું સદંતર બંધ કરીશ?
- ☐ કયા ખોરાકનું હું પ્રમાણ ઘટાડીશ?
- ☐ મારા ખોરાકમાં હું કયા ખોરાકનું પ્રમાણ વધારીશ?
- ☐ મારો રોજનો ડાયટ પ્લાન.

તંદુરસ્તી જ સાચું ધન છે

પ્રકરણ-૮ ન્યૂરૉલૉજિકલ અલાઇન્મૅન્ટ



આ દરેક લેવલની માહિતી લઈએ, ત્યારબાદ તેની ઍક્સરસાઇઝ કરીએ.

(૧) વાતાવરણ: તમે ક્યાં અને કોની સાથે રહો છો? તમારી આસપાસ કોણ છે? તમારા માટે કયા સંબંધો અગત્યના છે? એવો કયો સમય છે જ્યારે તમે તંદુરસ્ત મહેસૂસ કરો છો?

(૨) વર્તન: તમારી વર્તણૂક કેવી છે? તમારું વર્તન તમને તમારા (સ્વાસ્થ્ય)ના લક્ષ્યની તરફ લઈ જાય છે કે લક્ષ્યથી દૂર?

(૩) આવડત-ટેવ: તમારામાં કઈ આવડત છે? તમારા વિચારોની ગુણવત્તા કેવી છે? શેના માટે તમે સક્ષમ છો?

(૪) માન્યતાઓ: તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય વિશે શું માનો છો?

(૫) અગત્યતા: સ્વસ્થ રહેવા માટે તમારા માટે શું અગત્યનું છે? તંદુરસ્ત રહેવા માટે તમને શું અટકાવે છે?

(૬) ઓળખ: તમારી સ્વાસ્થ્ય માટેની ઓળખ શું છે?

હું ડાયાબિટીસ/ હાઇપરટેશન/ ડિપરેશન/ થાઇરૉઇડ... નો દર્દી છું.

હું આલ્કોહોલિક/ ચેઇન સ્મોકર/ ડ્રગનો બંધાણી છું.

હું દુ:ખી/ગુસ્સેલ/નિરાશ/ઊતાવળો/દોષી/તનાવગ્રસ્ત/ચીડચીડો..... છું.

(૭) મિશન – જીવનનો હેતુ

તમારા જીવનનો મુખ્ય હેતુ શો છે? શું તમે 100 વર્ષ સુધી તંદુરસ્ત રહેવા માંગો છો? શું તમે શારીરિક, માનસિક, ઇમોશનલી સ્વસ્થ રહેવા માંગો છો? સ્વસ્થ રહીને તમે સમાજ માટે શું કરી શકો છો?

આગળ વધીએ તે પહેલા આપણે સ્વાસ્થ્ય માટેની ઓળખ શું હોય છે અને એક દર્દીની

સિગારેટના બંધાણી તરીકેની ઓળખને કેવી રીતે બદલી તે સમજીએ.

તમારી સ્વાસ્થ્ય માટેની ઓળખ શું છે?

હું ડાયાબિટીસ/ હાઇપરટેશન/ ડિપ્રેશન / થાઇરૉઇડ... નો દર્દી છું.

હું આલ્કોહોલિક/ ચેઇન સ્મોકર/ ડ્રગનો બંધાણી છું.

હું દુ:ખી/ગુસ્સે/નિરાશ/ઊતાવળો/દોષી/તનાવગ્રસ્ત/ચીડચીડો..... છું.

તમારી બીમારી, ખરાબ આદત કે નકારાત્મક લાગણીઓને તમારી ઓળખ ન બનાવો.

આ ઓળખને બદલતા શીખો.

હું .... છું (સ્વસ્થ / સારી આદતોનો માલિક / સકારાત્મક લાગણીવાળો)

ચાલો એક ઉ. દા. થી સમજીએ. મારા એક દર્દી કે જે સિગારેટનો બંધાણી હતો, તેની સાથેની, મારા કાઉન્સેલિંગ દરમિયાનની વાતચીત જણાવીશ, કેવી રીતે તેની ચેનસ્મૉકરની ઓળખમાંથી નવી ઓળખ બની.

હું: તો તમે માનો છો કે તમે ચેનસ્મોકર છો?

દર્દી: હા.

હું: તમે ચેનસ્મૉકર છો કે તમને સિગારેટ પીવાની આદત છે?

દર્દી: બંને એક જ વાત છે.

હું: તમારો કહેવાનો અર્થ એ થયો કે, જો મારી પાસે કશુંક હોય તો હું એ જ છું? મારી પાસે મોબાઇલ હોય તો શું હું મોબાઇલ છું?

દર્દી: (વાત માનીને) ઓ.કે., મને સિગારેટ પીવાની આદત છે.

હું: શું આ સિગારેટ પીવાની આદત તમને ચોવીસે કલાક છે કે થોડા સમય માટે?

દર્દી: થોડા સમય માટે – ખાસ કરીને સવારે અને કશું પણ ખાધા-પીધા પછી.

હું: એનો મતલબ એ થયો કે તમને સિગારેટ પીવાની આદત માત્ર થોડા સમય માટે જ છે, તો આ વાક્ય તમને માન્ય છે?

દર્દી: જી હા.

હું: તો શું તમે મારા આ વાક્ય, ‘મને સિગારેટ પીવાની આદત થોડા સમય પૂરતી જ છે’ કાગળ ઉપર સ્વીકૃતિ દર્શાવવા સહી કરશો?

દર્દી: હા.

હું: વૅરી ગુડ ! હવે હું તમને પૂછીશ, આ થોડા સમયને બાદ કરતા (જે સમયમાં તમને સિગારેટ પીવાની ટેવ છે), બાકીના સમયમાં તમે એક સ્વસ્થ વ્યક્તિ છો, બરાબર ને?

દર્દી: (થોડી હિચકિચાટ સાથે) હા.

હું: તો એનો અર્થ એ કે તમે એક સ્વસ્થ અને ઠીક વ્યક્તિ છો, જેને થોડા સમય માટે સિગારેટ પીવાની આદત છે.

દર્દી: જી.

હું: બહુ સરસ! તમારી પાસે બીજા આવા વ્યવહાર હશે, જેને તમે થોડા સમય માટે કરતા હશો, જેમકે ચા પીવી, પાણી પીવું, કામ પર જવું, વગેરે. શું આ દરેકને તમે આદતનું નામ આપશો કે કાર્ય કરવું એમ કહેવાનું પસંદ કરશો?

દર્દી: (હસતા હસતા) કાર્ય કરવું.

હું : એનો અર્થ એ થયો કે, તમે એક સ્વસ્થ અને ઠીક વ્યક્તિ છો જે થોડા સમય માટે સિગારેટ પીવાનું કાર્ય કરે છે. શું આ બરાબર છે?

દર્દી: હા, એકદમ બરાબર.

એકવાર વ્યક્તિ પોતાની નકારાત્મક ઓળખમાંથી બહાર આવીને નવી ઓળખ સાથે જોડાય, ત્યારે તમે તેને નવા લક્ષ્યો માટે પ્રેરિત કરી શકો છો. આ દર્દીને એન.એલ.પી. ડી-એડિકશનની ટૅક્નિક કરાવીને થોડા જ સમયમાં સિગારેટની લતમાંથી બહાર લાવી શકાયો.

એવી જ રીતે ઘણા લોકો પોતાને ડાયાબિટીસ, પ્રેશર, થાઇરૉઇડ, ખરજવું, અસ્થમાના દર્દીની ઓળખ બનાવી લે છે. માનવ શરીરનો હરેક કોષ- સેલ દર ત્રણ વર્ષે બદલાઈ જાય છે, તો આ નવા કોષ બીમારીવાળા કેમ પેદા થાય છે, તેની પાછળ આ ઓળખ કારણભૂત છે. તેથી હું કહીશ એટલા માટે દવા ન લો કે તમે અમુક બીમારીના દર્દી છો, પણ એટલા માટે લો કે તમે સ્વસ્થ રહેવા માંગો છો.

ચાલો હવે, પ્રૅક્ટિકલી આ કસરત કરીએ.

વિઝીટીંગ કાર્ડ સાઇઝના 7 કાર્ડ લઈ તેની પર નંબર ને નામ લખી દો. હવે તેને જમીન પર એક-એક ફુટ ના અંતરે મુકી દો. 1 થી 7 દરેક સ્ટેપ પર જઈને દરેક સ્ટેપના સવાલ કરો. પૂરતો સમય લો અને જવાબોને તમારી નોટબુકમાં લખતા જાવ.

(૧) વાતાવરણ: લોકો, જગ્યા, આબોહવા

હું જ્યાં છું ત્યાંનું વાતાવરણ મને કઈ રીતે બીમાર કરે છે?

પ્રદૂષણ, ખાવા-પીવાની ખોટી ટેવ, શારીરિક પ્રવૃત્તિનો અભાવ – સ્પૉર્ટ્સ – જીમ ન હોવા, નકારાત્મક –બીમાર લોકોના સંપર્ક, એકલા રહેવું, ગાઢ સામાજિક સંબંધોનો અભાવ વગેરે વાતાવરણ મને કઈ રીતે બીમાર કરે છે?

(૨) વર્તન

મારું કયું વર્તન મને બીમાર કરે છે?

મોડે સુધી જાગવું, મોડા ઊઠવું, હોટલમાં ખાવું, જંકફૂડ ખાવું, બેઠાડું જીવન જીવવું, વાહનો-લિફ્ટ વગેરેનો વધુ ઉપયોગ વગેરે....

(૩) આવડત – ટેવ

કઈ આવડત–નૉલેજનો અભાવ મને બીમાર બનાવે છે? મારી કઈ આદત મને બીમાર કરે છે?

ઉ.દા. કેક-પેસ્ટ્રી, ચૉકલેટ, બિસ્કિટ, ઠંડા પીણા, ફાસ્ટફૂડ ક્યારેક ખાવાથી નુકસાન નથી થતું, પણ જો વારંવાર ખાવામાં આવે તો દાંતમાં સડો થવો, ડાયાબિટીસ થવો કે સ્થૂળતાના દર્દી બનવાનું જોખમ અનેક ઘણું વધી જાય છે.

હંમેશાં દરેક બાબતમાં ચિંતા કરવાની આદત, નકારાત્મક પાસા જોવાની આદત, ગુસ્સો કરવાની આદત કે તનાવમાં રહેવાની આદત બીમારી પેદા કરે છે.

ન્યૂરોલૉજિકલ એલાઇન્મેન્ટ

શરૂઆત →

૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭
વા	વ્ય	આ	મા	અ	ઓ	મિ
તા	વ	વ	ન્ય	ગ	ળ	શ
વ	હા	ડ	તા	ત્ય	ખ	ન
રણ	ર	ત		તા		

← અંત

(૪) માન્યતા

મારી કઈ માન્યતા મને બીમાર કરે છે?

ત્રણ વાર ન જમું / ઉપવાસ કરીશ (12-16 કલાક) તો અશક્તિ આવી જશે , બીમાર પડી જઇશ.

ચાર દિવસની જિંદગી છે મોજ મજા ન કરી તો શું અર્થ?

ડૉ. પાસે ચેકઅપ કરાવવા જવાની કઇ જરૂર નથી – ખોટી દવાઓ આપી દેશે.

લેબ ટેસ્ટમાં ખોટો રિપૉર્ટ કે મોટી બીમારી આવે એના કરતા કોઈ રિપૉર્ટ કરાવવો જ નથી.

દવા ગરમ કે ઠંડી તો નહિ પડે ને?

તમારી કઈ માન્યતા તમને સ્વસ્થ કે બીમાર કરે છે?

(૫) વૅલ્યૂ- અગત્યતા

તમારી વૅલ્યૂ હાઇરાઇકી – અગત્યતા શું છે?

આપણે જે કઇ કરીએ છીએ, તે શા માટે કરીએ છીએ તે આપણી વેલ્યૂ નકકી કરે છે.

તમે સંબંધો, પૈસા, સુંદરતા, સર્જનાત્મકતા, પ્રેમ, ખુશી, સન્માન, સ્વાસ્થ્ય, પ્રામાણિકતા..... વગેરેને કયા ક્રમમાં અગત્યતા આપો છો, તે પણ તમને સ્વસ્થ કે બીમાર રાખવા જવાબદાર બને છે.

(૬) ઓળખ

મારા માટે મારી ઓળખ શું છે?

હું ડાયાબિટીસ/ હાઇપરટેન્શન/ ડિપ્રેશન/ થાઇરૉઇડ... નો દર્દી છું.

હું આલ્કોહોલિક/ ચેઇન સ્મોકર/ ડ્રગનો બંધાણી છું.

હું દુ:ખી/ગુસ્સેલ/નિરાશ/ઊતાવળો/દોષી/ચીડચીડો..... છું.

જ્યારે કોઈ બીમારી, ખરાબ ટેવ કે સ્વભાવ લાંબા સમય સુધી ચાલે તો તે વ્યક્તિની ઓળખ બની જાય છે.

જો કોઇ વ્યક્તિ તેની ઓળખ તંદુરસ્ત વ્યક્તિની બનાવે છે તો તે તેના સ્વાસ્થ્ય પર મોટી સકારાત્મક અસર કરે છે.

(૭) મિશન

તમારા માટે હેલ્થના લક્ષ્યો શું છે?

તમારે કેવી હેલ્થ જોઈએ છે? તમારે કેવી ઍનર્જી જોઈએ છે? તમારી સ્કીન/ બૉડી કેવી જોઈએ છે? તમે 100 વર્ષના હોવ ત્યારે પણ તમારે કેવી હેલ્થ અને એનર્જી જોઈએ છે? સ્વસ્થ રહીને તમારે સમાજ-લોકો માટે શું કરવું છે?

(૮) મિશન

એકવાર તમારું સ્વાસ્થ્યનું મિશન નક્કી થઈ જાય એટલે હવે ઉપરથી નીચે તરફ જતા તમારે શું શું ફેરફાર કરવા, તે નક્કી કરી, લેવલને એલાઇન-ઠીક કરતા જાવ.

તમારે જેવી હેલ્થ/ બૉડી/ સ્કીન / ઍનર્જી જોઈએ છે, તે માટે તમારે કેવી ઓળખ બનાવવી જોઈએ?

(૯) ઓળખ

તમારી ઓળખ બીમાર વ્યક્તિની/નશાખોર/નકારાત્મક લાગણીવાળામાંથી તંદુરસ્ત વ્યક્તિની ઓળખ બનાવો.

બીમાર વ્યક્તિની ઓળખમાંથી સ્વસ્થ વ્યક્તિની ઓળખ બનાવો. આ માટે ત્રણ તબક્કાની આ ટૅક્નિક (બીજા તમે) કરો.

૧) સૌ પ્રથમ તમારી બીમારી (ડાયાબિટીસ)ની છબીને તમારા માનસપટલ પર લાવો. હવે તેને બાજુમાં રાખી દો. આપણે તેનો ઉપયોગ થોડીવાર પછી કરીશું. કલ્પના કરો કે તમારાથી થોડે દૂર એક મોટા પ્લેટફોર્મ પર એક સુંદર ખુરશીમાં તમે સ્વને જોઈ રહ્યા છો. જેને આપણે 'બીજા તમે'નું નામ આપીશું.

૨) હવે કલ્પના કરો કે 'બીજા તમે' શીખી લીધું છે, કેવી રીતે સ્વસ્થ (ડાયાબિટીસમાંથી ફ્રીડમ) રહેવું. હવે તેની 30 સેકંડની એક ફિલ્મ તૈયાર કરો. ફિલ્મોના દૃશ્યો રંગીન, વિશાળ અને સ્પષ્ટ જૂઓ. બ્રૅકગ્રાઉન્ડમાં તમારું ગમતું મ્યુઝિક સાંભળો. જુઓ તેનો ચમકતો ચહેરો, આંખોમાં ચમક, ખભામાં આત્મવિશ્વાસ, સ્વસ્થ શરીરને જુઓ. એ દરેક વસ્તુને ઍન્જોય કરતા જુઓ જે સ્વસ્થ વ્યક્તિ કરે છે. જુઓ કે 'બીજા તમે' સ્વસ્થ હોઈ તેને કયા કયા લાભો મળી રહ્યા છે. દરેક દૃશ્યોને વધુ આકર્ષિત બનાવો. આ ફિલ્મને ચાર-પાંચ વાર જોઈ લો. હવે આગળનું સ્ટેપ કરો.

૩) હવે કલ્પના કરો કે 'બીજા તમે' એક સુંદર સ્મિત સાથે બન્ને હાથોને ફેલાવીને તમારી તરફ આવે છે. કલ્પના કરો કે તમે પણ બાહો ફેલાવીને તેની તરફ જઈ રહ્યા છો. કલ્પના કરો તમે, 'બીજા તમે ' ને તમારી અંદર સમાવી દીધા છે- તેની નવી ઓળખ અને નવા વ્યવહારો સાથે.

હવે તમારા માનસપટલ પર તમારી જૂની ઓળખવાળી છબી લાવો, અને તે છબી પર આ નવી ઓળખ અને વ્યવહારવાળી છબીને ફેલાઇ જતા જુઓ. હવે થોડી ક્ષણો માટે તમારા માનસપટલ પર 'બીજા તમે'ની સુંદર છબી, તેની ઓળખ અને નવા વ્યવહાર ને જુઓ. અને તેનો આનંદ લો. ચારથી પાંચ વાર પુનરાવર્તિત કરો.

આ રીતે નવી ઓળખ સાથે જોડાયેલા વ્યવહારોને તમારા જીવનમાં ઉતારી લેશો.

તમારે જેવી હેલ્થ જોઈએ છે, તેવી મારી ઓળખ બનાવ્યા બાદ તમારે તમારા જીવનમાં શેને વૅલ્યૂ આપવી જોઈએ?

(૫) વૅલ્યૂ-અગત્યતા

રોજિંદી કસરત, સપ્રમાણ ખોરાક, સકારાત્મક વિચારો, સ્વસ્થ શરીર- સ્વસ્થ મનને તમારે પ્રથમ અગ્રિમતા આપવાની જરૂર છે, જો તમારે સ્વસ્થ રહેવું છે તો..

તમારું હેલ્થનું મિશન પૂરું કરવા તમારી નવી ઓળખ બનાવ્યા બાદ, તમારા માટે જે અગત્યનું છે તે નક્કી કર્યા બાદ તમારે તમારી કઈ નવી માન્યતા ઘડવી પડશે? કઈ માન્યતાને બદલવાની જરૂર પડશે?

(૬) સકારાત્મક માન્યતા કેળવો

તમારું હેલ્થનું મિશન પૂરું કરવા, નવી ઓળખ બનાવ્યા બાદ, જેને વધારે અગત્યતા આપવાની છે તે આપીને, નવી માન્યતા ઘડ્યા બાદ, તમારે કઈ નવી આવડત – નવું નૉલેજ લેવાની જરૂર છે?

(૭) આવડત-ટેવ

તમારું હેલ્થનું મિશન પૂરું કરવા કઈ આદતોને બદલવાની જરૂર છે? કયું નૉલેજ લેવાની જરૂર છે?

પુરતી અને સમયસરની ઊંઘ, સમતોલ આહાર, સકારાત્મક વિચારસરણીની ટેવ કેળવ્યા બાદ તમારા વર્તનમાં શું ફરક લાવશો?

(૮) વર્તન

તમારુ હેલ્થનું મિશન પૂરું કરવા, તમારે તમારા કયા વર્તનમાં બદલાવ લાવવાની જરૂર છે?

(૯) વાતાવરણ

તમારું હેલ્થનું મિશન પૂરું કરવા, તમારે કયા સ્થળે રહેવાની જરૂર છે? તમારે કોના સંપર્ક છોડવાની, ને કોના સંપર્કમાં રહેવાની જરૂર છે? આજ વાતાવરણમાં રહીને પણ તમે કેવી રીતે તમારું સ્વસ્થ રહેવાનું મિશન પૂરું કરી શકો છો? ઘણીવાર ડૉક્ટર વેકેશન લઈને રિલૅક્સ થવાની ભલામણ કરે છે તે આ વાતાવરણ બદલાવની જ વાત છે.

Exercise-8

- ☐ તમારે તંદુરસ્ત રહેવા કોની સંગત છોડવાની અને કોની સંગત રાખવાની જરૂર છે**?**
- ☐ તમારે તમારી કઈ વર્તણૂકને બદલવાની અને કઈ નવી વર્તણૂકને અમલમાં મૂકવાની જરૂર છે**?**
- ☐ તમારે કઈ નવી અાવડત કેળવવી જરૂરી છે**?**
- ☐ તમારે કઈ ટેવ બદલવાની અને કઈ નવી ટેવ પાડવાની જરૂર છે**?**
- ☐ તમારા જીવનમાં શેને વધુ અગત્યતા અાપો છો**?** તેનું અોછામાં અોછું ૧૫નું લિસ્ટ**-**યાદી બનાવી સૌથી અગત્યથી અોછું અગત્યનું પ્રમાણે ક્રમમાં લખો**.**
- ☐ તમારી અા વૅલ્યૂ**-**અગત્યતા માટે તમારી અૅક્શન શું હોવી જોઈઅે**.**
- ☐ તમારી તમારા માટે અોળખ શું છે**?** તમે તમારી જાતની શું અોળખ કરશો**?** તમારી નવી શું અોળખ બનાવશો**?**
- ☐ તમારા જીવનનું િમશન શું છે**?**

િવચારવાથી ક્યાં મળે છે**,** ઇચ્છાઅોનું શહેર**,** ચાલવું પણ જરૂરી છે**,** મંજિલ મેળવવા માટે**.**

પ્રકરણ-૯ ઍન્કરીંગ



આ ટૅક્નિકનો ઉપયોગ કરીને તમે, તમારા મૅન્ટલ સ્ટેટ- માનસિક સ્થિતિ અને મૂડમાં સહેલાઈથી બદલાવ લાવી શકો છો. આનો મતલબ એ થયો, દા.ત. તમે શાંત અને રિલૅક્સ રહેવા માંગો છો તો બીજા તમને કંઈ પણ કરે અથવા તમારી શાંતિ અને રિલૅક્સન હણે એવી પ્રવૃત્તિ કરે તો પણ તમે શાંત અને રિલૅક્સ રહી શકો છો અને જે ઍન્કરીંગનો ઉપયોગ કરી શકો છો અને જ્યારે જરૂર હોય તરત જ એ માનસિક સ્થિતિ-સ્ટેટમાં આવી શકો છો.

ઇવાન પાવલોનો કૂતરા સાથેનો પ્રયોગ

20મી સદીની શરૂઆત (1904)માં મશહૂર રશિયન મનોવૈજ્ઞાનિક અને વૈજ્ઞાનિક ઇવાન પાવલોએ કૂતરા સાથે એક પ્રયોગ કર્યો. જ્યારે પણ કૂતરાને માંસનો ટુકડો-ખોરાક આપે, વચ્ચે અવરોધ રાખે, કૂતરો માંસનો ટુકડો જોઈ શકે પણ ખાઈ ન શકે, ભૂખને કારણે તે લાળ ટપકાવે. હવે જેવી લાળ ટપકાવે પાવલો બેલ વગાડે. થોડા વખત એવું કર્યાં પછી ફક્ત બેલ વગાડે તો પણ કૂતરો લાળ ટપકાવતો, ખોરાક ન બતાવે, ભૂખ ન હોય તો પણ. એકવાર એણે કૂતરાને ભરપેટ ખવડાવ્યું. કૂતરાને ઊંઘ આવી ગઈ અને અચાનક એણે બેલ વગાડ્યો. કૂતરો એકદમ જાગીને લાળ ટપકાવવા લાગ્યો. જાણે કેટલાય દિવસનો ભૂખ્યો હોય. આમ, કૂતરાનું બેલ સાથે લાળ ટપકાવવાનું કંડિશનિંગ થઈ ગયું. જેને એન. એલ. પી.માં ઍન્કરીંગ કહેવાય છે.

તમે "ધ લાઇફ ઑફ પાઈ" મૂવી જોયું છે? તેમાં હીરો મૅન્યુઅલમાં વાંચે છે કે જો તમે જહાજમાં જાનવર સાથે હોવ ને તેને જ્યારે સી સીકનેશ થાય તો તમારે વિસલ મારવી, હવે જ્યારે તે તમારા પર હુમલો કરવા આવે ત્યારે એવી જ રીતે વિસલ મારવી તેથી ફરી તે સીકનેશ અનુભવશે વૉમિટ થશે ને તેને ભૂખ ન લાગશે તો તે તમને ખાશે નહિ.

ઍન્કર તે માનસિક સ્થિતિ- વિચાર અને લાગણીઓને ઉત્તેજિત કરે છે. ઘણા ઍન્કર અજાણતા થાય છે જેમ કે, કેક/બ્રેડની સુગંધ/પિક્ચર તમને બાળપણની કોઈ યાદ અપાવી જાય છે. મ્યુઝિકની કોઈ ટ્યૂન કોઈ સ્પેશિયલ વ્યક્તિની યાદને પ્રસંગ યાદ કરાવી જાય છે. (રેડિયો પર ખૂબ જૂના ગીતો, સિનિયર સિટીઝનને ભૂતકાળની યાદ અપાવી જાય છે.) એવા ઘણા ઍન્કર – માનસિક િસ્થતિ સ્વસંચાલિત હોય છે અને તમે ટ્રીગર ફૅક્ટરથી પણ અજાણ હોવ છો.

ઘણા ક્રિકેટરોને તમે બેટિંગ કરવા જતી વખતે માદળિયાને સ્પર્શ કરતા કે સફેદ રૂમાલને ખિસ્સામાં મૂકતા કે બેટિંગ કરતી વખતે અમુક ઍક્શન (ગ્લોઝ ખોલ – બંધ કરતા) એવી કોઈ ઍક્શન કરતા જોયા હશે એ ઍન્કર હોય છે.

અજાણતા ઍન્કરીંગ: બાળક ભણવાના રૂમમાં ભણવા બેસે છે ને તેને ઊંઘ આવે છે

જ્યારે ટી.વી.વાળા રૂમમાં જઈ ટી.વી. જોય છે તો ઊંઘ નથી આવતી, કારણકે તેનું ચોપડી અને ઊંઘ સાથે અજાણતા જ ઍન્કરીંગ થઈ ગયું છે.

પતિ-પત્નિ મૂડ ખરાબ: એકવાર પતિ-પત્ની વચ્ચે ઝઘડો થાય છે, ઝઘડો પીક પર હોય છે અને બંને એકબીજાનું મોઢું જોય છે, હવે મૂડ ખરાબ થવા માટે કોઈ કારણની જરૂર નહિ પડે. બંને એકબીજાનો ચહેરો જોઈ લે તે મૂડ ખરાબ કરવા પૂરતું છે. (પાવલોના કૂતરાની જેમ – બેલ અને ભૂખનું ઍસોશિયેશન)

એકવાર કોઈ ઍન્કર જાણતા કે અજાણતા બની જાય, પછી તે સ્વયંસંચાલિત કામ કરે છે. આ ઍન્કરનો ફાયદો કે ખતરો – નુકસાન હોય છે. જો આ ઍન્કરનો આપણે સકારાત્મક મનોદશા માટે ઉપયોગ કરીએ તો ફાયદાકારક છે અને જો તેનો ઉપયોગ નકારાત્મક મનોદશા માટે થાય તો આપણા માટે મોટો ખતરો – નુકસાન છે.

આ ઍન્કરીંગનો ઉપયોગ આપણે રિસૉર્સફુલ સ્ટેટમાં રહેવા માટે કરી શકીએ છીએ. આપણે જે પણ લક્ષ્ય મેળવવા માંગતા હોઈએ, એના માટે જરૂરી દરેક સંશાધનો આપણી પાસે હોય જ છે. આ એન.એલ.પી.ની પૂર્વધારણા છે.

જે કોઈ અનુભવની જરૂર હોય તે આપણે આપણી મૅમરીમાંથી યાદ કરી શકીએ છીએ. આપણે સબમોડાલિટીનો ઉપયોગ કરીને જરૂરી સ્ટેટને વધુ ઉગ્ર બનાવી યાદ કરી શકીએ છીએ. ઍન્કરનો ઉપયોગ કરવા મૅમરીમાંથી કોઈ એક પ્રસંગ જેમકે, ગુસ્સાને બદલે શાંત/ આત્મવિશ્વાસના અભાવને બદલે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર/ દુ:ખ ને બદલે સુખી/ થાકેલાને બદલે ઊર્જાવાન.... ને યાદ કર શકીએ છીએ.

દા.ત. જો એકસ અેટલે શાંિતની સ્થિતિમાં જવું હોય તો: એ સમયને યાદ કરો જ્યારે તમે એ (શાંત) સ્થિતિમાં હતા. જેવા એ સમયમાં પહોંચ્યા તેવા તમારા શરીરમાં જાવ અને હવે મૅમરીમાં જે દેખાઈ રહ્યું છે તે જુવો, એ સાંભળો, જે મૅમરીમાં સાંભળ્યું હતું અને હવે એ ફીલ કરો, જે મૅમરીમાં ફીલ કરતા હતા.

રીસૉર્સફુલ સ્ટેટ ન હોય તો: ઍન્કરનો ઉપયોગ કરવા એ સ્થિતિને જો યાદ નથી કરી શકતા તો એ સ્થિતિની કલ્પના કરીને પણ તે રીસૉર્સફુલ સ્ટેટ મેળવી શકો છો.

એન.એલ.પી.ની ધારણા, ‘આપણી પાસે એ બધા જ સંશાધનો છે, જે સફળ થવા માટે જરૂરી છે.’

દરેક જણ બીજાની લાગણીને સમજવાની કેપૅસિટી ધરાવે છે. જ્યારે બીજાને સાંભળી રહ્યા હોઈએ છીએ ત્યારે તેના અનુભવો, લાગણી અને સ્ટેટને જાણે આપણી સાથે બનતું અનુભવી શકીએ છીએ. દા.ત ટી.વી. સિરીયલ કે ઇમોશંલ ફિલ્મો જોતી વખતે આપણે અનુભવીએ છીએ. (બાગબાન મૂવી)

ઍન્કરના પ્રકાર: મુખ્ય ૩ પ્રકાર છે

(1) વિઝ્યુઅલ ઍન્કર: તમે વિઝ્યુઅલ ઍન્કરનો ઉપયોગ કરી શકો છો. તે આંતરિક કે બાહ્ય હોઈ શકે છે. દા.ત. આંગળીને તમારા બ્રેસલેટ/નકલ પર મૂકીને ઍન્કર તરીકે ઉપયોગ કરી શકો છો. તમે કોઈ લેડસ્કેપ=જમીન પરનું કોઈ સુંદર દૃશ્યનો કે તે દૃશ્યની ઇમૅજનો ઍન્કર તરીકે ઉપયોગ કરી શકો છો.

વિઝ્યુઅલ ઍન્કરના ઉદા. આકૃતિ- ગોળ/વ્યક્તિ/મિત્ર/મેંટર/ઇતિહાસની કોઈ વ્યક્તિ..../ ટેડી બેઅર/ ચંદ્ર / ટ્રાફિક લાઇટ –ગ્રીન-યેલો- રેડ /ફૂલ- ફ્લાવર.........

(2) ઓડિટરી ઍન્કર: તમે કોઈ અવાજનો પણ ઍન્કર તરીકે ઉપયોગ કરી શકો છો. તે પણ આંતરિક કે બાહ્ય હોઈ શકે છે. દા.ત સિસોટી/કોઇ ગીત/ એલાર્મ/ કોઈ શબ્દ યસ-

(3) કીનેસ્થેટીક ઍન્કર**:** ઉ.દા. આરામદાયક હાથથી ખભાને સ્પર્શ કરવો, જ્ઞાનમુદ્રા કે કોઈ ચોક્કસ ભાગને સ્પર્શ કરવો કે ઍક્યુપ્રેશરના પૉઇન્ટને સ્પર્શ કરવો.

કૉમ્બિનેશન ઍન્કર

તમે એકથી વધારેનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો. તમારા મગજની આંખથી કોઈ આકૃતિ જોઈને, કોઈ શબ્દ સાંભળીને અને તે જ વખતે શરીરના કોઈ ભાગને સ્પર્શ કરીને.

ઇંસટોલીંગ ઍન્કર

(1) તમારી મૅમરીમાંથી કોઈ એક સ્ટેટ(દશા) ચોક્કસ સકારાત્મક લાગણીની પસંદગી કરો. કોઈ એક પ્રસંગ જેમકે, ગુસ્સાને બદલે શાંત/ આત્મવિશ્વાસના અભાવને બદલે આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર/ દુ:ખીને બદલે સુખી/ થાકેલાને બદલે ઊર્જાવાનને યાદ કરી શકીએ છીએ.

(2) ઍન્કર પસંદ કરો જેનો તમે આ સ્ટેટના ટ્રીગર તરીકે ઉપયોગ કરવા માંગો છો.

(3) હવે એ મજબૂત સ્ટેટને યાદ કરો. એ દૃશ્યને તમારી આંખોથી જુઓ, જુઓ તમે શું જોયું હતું, સાંભળો તમે જે સાંભળ્યું હતું, અનુભવો તમે જે અનુભવ્યું હતું. તમારી જાતને અત્યારે એ સ્થિતિમાં લઈ જાવ એ ઇંટેનસીટી-તીવ્રતા સાથે.

(4) આ અનુભવને વધુ મોટો ને સારો બનાવવા માટે ઉપયોગ કરો, એ દૃશ્યને મોટું, તીવ્ર, શાર્પ બનાવો, કલરફુલ બનાવો, અવાજ ને મોટો ને સ્પષ્ટ કરો, પિક્ચરને તમારી વધુ નજીક લાવો, એ પિક્ચરને તમારી માનસિક સ્ક્રીન પર લાવો.

(5) જેવા આ સ્થિતિની પીક-ટોચ પર પહોંચો તેના થોડા અગાઉ તમારા ઍન્કર-ટ્રીગરને કાર્યશીલ કરો. ઍન્કર-ટ્રીગરને જ્યાં સુધી પીક પર ન જાવ ત્યાં સુધી ફાયર કરતા રહો. અનુભવ ડાઉન થવા માંડે તે પહેલા ઍન્કરને છોડી દો.

(6) આંખો ખોલી નાંખી બ્રેક લો. 10 થી 1 બોલી જાવ. (7) ઉપરના 6 સ્ટેપ 5-6 વાર અલગ મૅમરી સાથે રિપીટ કરો. આ દરેક વખતે સારી લાગણીની શરૂઆતથી ઍન્કરનો ઉપયોગ શરૂ કરો અને પીક પર પહોંચો ત્યાં સુધી ચાલુ રાખો. ડાઉન થાવ તે પહેલા ઍન્કર છોડી દો.

(8) એક બ્રેક લો, ચેક કરો.

(9) રોજબરોજની જિંદગીમાં જ્યારે પણ આ સકારાત્મક સ્થિતિમાં હોવ ત્યારે ઍન્કરનો ટોપઅપ તરીકે ઉપયોગ કરો. જે આ કુદરતી જોડાણને વધુ મજબૂત બનાવશે અને ભવિષ્યમાં જ્યારે જરૂર હશે ત્યારે ઍન્કર સહજતાથી એ સ્ટેટમાં તમને લાવશે.

(4) કી સ્ટેપ્સ ઑફ ઍન્કરીંગ**:**

(1) ભૂતકાળની એ ઘટનાને યાદ કરો. જુઓ જે જોયું હતું, સાંભળો જે તે વખતે સાંભળ્યું હતું અને મહેસૂસ કરો જે મહેસૂસ થયું હતું.

(2) પીક પર આવો ત્યારે ચોક્કસ ઍન્કરનો ઉપયોગ કરો.

(3) બ્રેક લો.

(4) ઍન્કરને તપાસો.

ટીપ્સ ફૉર સેટિંગ ઍન્કર

(1) સ્ટેટની તીવ્રતા અને એકરૂપતા**:** મગજમાં એ જ સ્ટેટ (સમાન-તીવ્રતા) લાવવું, જે જોઈએ છે, અડધા એકમાં અને અડધા બીજામાં એમ નહિ. વિચાર અને કર્મમાં એકરૂપતા

રાખવી.

(2) ચોક્કસ સમય**:** પીકની શરૂઆત સમયે અને ડાઉન થાય તે પહેલા ઍન્કરનો ઉપયોગ.

(3) અનન્યતા**:** અનન્ય ઍન્કરનો ઉપયોગ કરવો. ચીલાચાલુ નહિ.

(4) એકસરખી રીતે ઉપયોગ**:** દરેક વખતે એકસરખી રીતે જ ઉપયોગ થવો જોઈએ, જ્યારે પણ એ સ્ટેટમાં જવું હોય.

ઍન્કર આપણી મનોદશાને બદલે છે અને આપણી મનોદશા આપણી હેલ્થ- સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે. ઍન્કર આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને પણ અસર કરે છે. અનેક પ્રયોગોથી પણ પૂરવાર થયું છે કે આપણી માન્યતાઓ, વર્તન અને વાતાવરણ આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર કરે છે. આ રોગપ્રતિકારક શક્તિ જ આપણને જીવાણુંઓ- બૅક્ટેરિયા, વાયરસ અને કૅન્સરના કોષોનો નાશ કરી બચાવે છે.

વાત છે 1970ની રોચેસટર યુનિર્વસિટીના ડૉ. રોબર્ટ અડરના પ્રયોગોની. તેઓ વર્તન, માન્યતા અને સંબંધની હેલ્થ પર અસરનું સંશોધન કરી રહ્યા હતા. તેમણે સફેદ ઉંદરોના એક જૂથને લીધું. આ ઉંદરોને તેમણે ખાંડવાળું પાણી આપ્યું અને તે જ વખતે એક પાવરફુલ- શક્તિશાળી ઇંજેકશન ઉંદરોને આપ્યું, જેનાથી ઉંદરોને ઉબકા-ઉલ્ટી થયા. આ એક જ વખતના પ્રયોગથી ઉંદરોમાં ખાંડવાળા પાણી અને ઉબકા-ઉલટીનું ઍસોસિયેશન થઈ ગયું. હવે ફક્ત ખાંડવાળું પાણી પીવાથી ઉંદરોને ઉબકા-ઉલટી ચાલુ થઈ જતા, ઇંજેક્શન ન આપવા છતાં અને પ્રયોગ પૂરો થયો. અહીં સુધી તો સમજી શકાય, કે પાવલોના કૂતરાના પ્રયોગમાં જેમ બેલ અને ભૂખનું ઍસોસિયેશન થઈ ગયું હતું, તે જ ઉંદરોમાં ખાંડવાળા પાણી અને ઉબકા- ઉલટીનું ઍસોસિયેશન થઈ ગયું.

પરંતુ ચોકાવી દેવાવાળી વાત હવે બની કે એક અસામાન્ય આડઅસર જોવા મળી. બધી જ કાળજી રાખવા છતાં આ તંદુરસ્ત ઉંદરો મરવા લાગ્યા.

જવાબ શોધવામાં આવ્યો. એ શક્તિશાળી ઇંજેકશન – સાયકલૉફોસફેમાઇડ (Cyclophosphamide) જે ઉલટી-ઉબકા પેદા કરવા પહેલી વખત આપવામાં આવ્યું હતું. આ ઇંજેકશન રોગપ્રતિકારક શક્તિને પણ નબળી પાડતું હતું. આમ, ખાંડવાળા પાણીનું ફક્ત ઉલટી-ઉબકા સાથે જ નહિ પણ રોગપ્રતિકારક શક્તિને નબળી કરવા સાથે એનકરિંગ થઈ ગયું હતું. એટલે જ્યારે પણ ઉંદરો ખાંડવાળું પાણી પીતા ત્યારે ત્યારે તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પણ નબળી થતી જતી હતી અને તેને લીધે જીવાણુઓનું આક્રમણ સહેલાઈથી થતું હતું, તેથી તેઓ મરવા લાગ્યા. ડૉ. રોબટ અડર અને તેના સાથી નિકોલસે ઘણી વખત પ્રયોગો કર્યા, પણ દર વખતે આવા જ પરિણામ આવ્યા.

અને ડૉ. અડરે સાયકૉન્યુરોઇમુનોnૉજી (પીએનઆઇ) (Psychoneuroimmunology- PNI) શબ્દ આપ્યો- મતલબ રોગપ્રતિકારક શક્તિ, ચેતાતંત્ર અને મનોદશા વચ્ચેના સંબંધનો અભ્યાસ. ન્યૂરોપેપેટાઇડ વડે ચેતાતંત્ર, અેન્ડોક્રાઈન સિસ્ટમ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ માહિતીની આપલે કરે છે.

આપણી નકારાત્મક મનોદશાની આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર પણ અસર થાય છે. સફેદ કણો એ આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિના સૈનિકો છે. નકારાત્મક મનોદશા હોય ત્યારે ન્યુરોપેપટાઇડ દ્વારા સફેદ કણો પર પણ અસર પડે છે અને તે ત્રણ રીતે અસર પામે છે.

(1) સફેદ કણો નબળા પડે છેઃ માનો કે આપણી પાસે સૈનિકો છે પણ તેણે હથિયાર નાંખી દીધા છે. હવે તેને કોઈ પણ હરાવી શકે છે. તેમ જ્યારે સફેદ કણો નબળા પડે ત્યારે જ

વાઇરસને કારણે તાવ આવે છે. આપણે ઘણીવાર જોયું હશે એક જ વાતાવરણ રહેતા લોકોમાંથી અમુકને જ કેમ વારેઘડી શરદી- ખાંસી વાઇરસને લગતી બીમારી થાય છે. આવું લાંબો સમય રહે તેવા લોકોને કૅન્સર થવાની શકયતા વધી જાય છે.

(2) ઘણી વખત અમુક નકારાત્મક મનોદશાને કારણે સફેદ કણો ઓવર રિઍક્શન- અતિરેક આપે છેઃ આવા લોકોને ઍલર્જીક રોગો વધુ જોવા મળે છે. જેમ કે ઘણા લોકોને ધૂળની ઍલર્જી હોય છે. હવે ધૂળમાં કોઈ ઍલર્જી નથી, નહિતર તમને – મને બધાને જ ધૂળથી ઍલર્જી થાત. જે વખતે વ્યક્તિ કોઈ નકારાત્મક મનોદશાની ટૉચ પર હોઈ અને તે વખતે તે ધૂળના સંપર્કમાં આવી હોઈ, તેને ધૂળથી ઍલર્જી થઈ જાય છે. એવી જ રીતે નકારાત્મક મનોદશાની ટૉચ પર વ્યક્તિ જે ખોરાક, વસ્તુના સંપર્કમાં આવે તેનાથી તેને ઍલર્જી થશે.

(3) જ્યારે સફેદ કણો મૂંઝવણમાં આવી જાય છેઃ માનો કે આપણા સૈનિકો મૂંઝવણમાં આવી જાય છે અને તેને ખબર નથી પડતી કે દુશ્મન કોણ છે અને પોતાના કોણ છે અને તે પોતાના ભાઈઓને જ મારે છે. તેવી જ રીતે સફેદ કણો પોતાના જ બીજા તંદુરસ્ત કોષોને મારે છે અને તેને ઑટો-ઇમ્યુન રોગો કહેવામાં આવે છે.

જો તે વાળના મૂળ પર અસર કરે તો, એલોપેશીયા - ટાલ પડવાનું શરૂ થાય છે.

જો તે થાઇરોઇડ ગ્રંથિને અસર કરે તો હાઇપોથાઇરૉડેઝમ થાય છે.

જો તે પેંક્રીઆઝના બીટા કોષો પર અસર કરે તો ડાયાબિટીઝ ટાઇપ 1 થાય છે.

જો તે હૃદય પર અસર કરે તો હાઇપરટૅન્શન ની બીમારી થાય છે.

જો તે સાંધા પર અસર કરે તો આર્થરાઇટીસ ની બીમારી થાય છે.

જો કોષિકા- ચામડી પર અસર કરે તો સોરાઇસિસ, સિસ્ટમિક લ્યુપસ એરીથ્રોમેટસ જેવી બીમારી થાય છે.

હવે મૉડર્ન સાયન્સમાં ઑટોઇમ્યુનની સારવારમાં શું કરે છે? તે તમને સ્ટીરૉઇડ આપે છે. જેથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ તમારા કોષોને મારવાનું બંધ કરે, પણ તેની સાથે તે બહારના વાયરસ-બૅક્ટેરિયા સાથે લડવાનું પણ બંધ કરશે અને તમે અન્ય રોગોના સહેલાઈથી શિકાર બનશો. વળી, સ્ટીરોઈડને લીધે રોગપ્રતિકારક શક્તિ તમારા કોષોને ખાવાનું બંધ કરી ખોરાક વધુ ખાશે અને તમે મોટાપાનો શિકાર બનશો. હવે જો તમે દવા – સ્ટીરોઈડ બંધ કરો તો ઑટોઇમ્યુનના શિકાર બનશો અને ચાલુ રાખો તો તમારું વજન વધી અન્ય રોગોના શિકાર બનશો. તમે એવા ફસાઈ જાવ છો કે તમે ક્યારેય સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય માણી શકશો નહિ. માટે જો તમે ઑટોઇમ્યુન રોગના શિકાર બન્યા છો તો, હું તમને હોમિઑપેથિક દવા લેવાની અને એન.એલ.પી.ની ટૅક્નિક વાપરી સ્વસ્થ થવાની ભલામણ કરીશ.

આમાંથી બચવા માટે એન.એલ.પી.માં ઘણી બધી ટૅક્નિક છે, જેમાંની એક પાર્ટ ઇંટીગ્રેશન અને કોંનટ્રાસ્ટીવ એનાલીસીસ ટૅક્નિક વિશે તમે આગળના પ્રકરણમાં જાણશો.

Exercise-9

- ☐ તમારે જે સ્ટેટમાં (સ્થિતિમાં) રહેવાની જરૂર હોય તે દરેક સ્થિતિ-સ્ટેટ માટે એંકરીંગ કરો. ઉ.દા. આત્મવિશ્વાસુ, હેલ્ધી-તંદુરસ્તી, ઊર્જાવાન, રિલૅક્સ... વગેરે

બ્રહ્માંડની બધી શક્તિઓ પહેલેથી જ આપણી છે, આપણે જ આપણી આંખો પર હાથ રાખી દઈએ છીએ અને પછી રડીએ છીએ કે કેટલું અંધારું છે.

- સ્વામી વિવેકાનંદ

પ્રકરણ-૧૦ મેડિટેશન અને િવઝ્યુલાઇઝેશન ટૅક્નિક



ઘણી બધી રીતે મેડિટેશન કરી શકાય છે અને બધી રીતોનું ધ્યેય શરીર, મન અને આત્માને સમતોલમાં રાખી વર્તમાનમાં જાગરૂકતા કેળવવાની છે. જ્યારે સ્વામી વિવેકાનંદને પૂછવામાં આવ્યું કે મેડિટેશનથી શું મેળવ્યું? ત્યારે તેમણે બહુ સરસ ને સાચો જવાબ આપ્યો. તેમણે કહ્યું, "શું મેળવ્યું તે ખબર નથી પણ મેડિટેશનથી ગુસ્સો, અસલામતી, ઈર્ષા, અકળામણ, નકારાત્મક વિચારો દૂર થઈ ગયા છે."

ધ્યાન કરવા માટે અનેક રીતો જાણીતી છે. કોઈ શ્વાસ પર, કોઈક મંત્ર પર, કોઈ શરીરના અંગ- જેમકે કપાળ, હૃદય પર, કોઈ જ્યોત કે પ્રકાશબિંદુ પર, કોઈક સંગીત પર અને કોઈક મનમાં ઉત્પન્ન થતા વિચારો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની વાતો કરે છે. અલગ અલગ ધ્યાનની પ્રક્રિયાનો અંત તો એક જ છે-મનને રોજિંદી ખળભળાટથી દૂર કરી, અસ્તિત્વ સાથે જોડાવું અને શૂન્ય કે નિર્વિકાર થવાની કળા. ભૂતકાળના દર્દ અને ભવિષ્યની ચિંતા કરવાને બદલે વર્તમાનમાં રહેતા શીખવાની ક્રિયા.

રોજનું ધ્યાન

જ્યારે પણ તમને સમય મળે ત્યારે, થોડીવાર માટે તમારા શ્વાસને રિલૅક્સ કરી દો-ફક્ત શ્વાસને જ રિલૅક્સ કરો, આખા શરીરને રિલૅક્સ કરવાની જરૂર નથી. આ તમે ગમે ત્યાં, ગમે ત્યારે કરી શકો છો. તમે કારમાં, બસમાં, ટ્રેનમાં, પ્લેનમાં ગમે ત્યાં કરશો, કોઈ પણ જાણી શકશે નહિ. તમારા શ્વાસને રિલૅક્સ કરો અને તમારી આંખોને બંધ કરીને ફક્ત તમારા આવતા અને બહાર જતા શ્વાસને જુઓ.

તમારે શ્વાસ પર કૉન્સ્ટન્ટ્રૅટ કરવાની જરૂર નથી. જો તમે કૉન્સ્ટન્ટ્રૅટ કરશો તો મુશ્કેલી ઊભી કરશો. જો તમે કૉન્સ્ટન્ટ્રૅટની કોશિશ કરશો તો, બહારના અવાજો, લોકો તમને તકલીફ લાગશે. મેડિટેશન એ કૉન્સનટ્રેશન નથી, એ ફક્ત જાગરૂકતા છે. તમારે ફક્ત શ્વાસને રિલૅક્સ કરવાના ને જાગરૂકતા કેળવવાની છે.

મન મેડિટેશન કરી શકતું નથી મેડિટેશન એ મનની બહારની વસ્તુ છે, અંદરની નહિ. મેડિટેશન માટે કોઈ ચોક્કસ સમયની જરૂર નથી. તે કોઈ પણ સમયે કરી શકાય છે.

જ્યારે તમે મેડિટેશન શીખવાની શરૂઅાત કરનાર છો તો, તમે આ મેડિટેશનથી શરૂ કરી શકો છો.

આંખો બંધ કરીને તમને માફક આવે તેવી સ્થિતિમાં બેસી જાવો. જેવી આંખો બંધ કરશો એટલે કોઈ ને કોઈ વિચાર આવશે. આ વિચારોમાં ખોવાઈ જવાને બદલે તેને સ્ટોપ કહો અને ગણો. જેમ વિચાર આવ્યો તેને સ્ટોપ કહી બોલો વિચાર નંબર એક. ત્યાં બીજો વિચાર આવશે તેને પણ કહો સ્ટોપ, વિચાર નંબર બે. આમ વિચારોને સ્ટોપ કહેતા ગણતા જાવ. પાંચ

મિનિટથી શરૂ કરી—વીસ મિનિટ સુધી. 21 દિવસ ચાલુ રાખો. તમે જોશો કે દિવસે દિવસે વિચારોની સંખ્યામાં ઘટાડો થશે.

આજે ઘણા બધા મેડિટેશનના વર્ગો ચાલે છે, સહજ ધ્યાન, વિપશ્યના ધ્યાન, ટીબેટન ધ્યાન, ઓશો ધ્યાન વગેરે..... તમને અનુકૂળ કોઈ પણ એક શીખી નિયમિત રીતે ૪૦ મિનિટ સુધી કરો.

શું વિઝ્યુલાઇઝેશન કામ કરે છે?

ઉદા.

(1) એક ઊંડો શ્વાસ લો ને શ્વાસ છોડતા છોડતા કોમળતાથી તમારી આંખોને બંધ કરો. હવે વિચારો તમે તમારા ઘરના દરવાજા પાસે છો, ચાવીથી તમારો દરવાજો ખોલો. હવે તમારા ઘરમાં દાખલ થાવ છો. તમારા રસોડામાં જાવ. તમારા ફ્રિજને ખોલો. તેમાંથી લીંબું લો. તેને છરીની મદદથી કાપો. એક ટુકડાને હાથમાં લો, ને દબાવીને રસ ને મોઢામાં લો. ફરી પાછું દબાવી રસને મોઢામાં લો. ધીમેથી આંખો ખોલો. શું અનુભવ થયો.

(2) તમારું ભાવતું ફળ હાથમાં જુઓ. તેના સ્પર્શને અનુભવો. તેની સુગંધ લો. હવે આંખો બંધ કરી જો છાલ કાઢવાની જરૂર હોય તો છાલ કાઢો. હવે તેને ખાવાનું શરૂ કરો. આંખો ખોલો. અનુભવ જણાવો.

(3) એક 40 ફૂટ લાંબું, 2 ફૂટ પહોળું ને એક ફૂટ જાડું લાકડું છે. શું તમે તેના પર સહેલાઈથી ચાલી શકો? તમે કહેશો, ચોક્કસ. પણ જો આ લાકડાને હું 15 ફ્લોરની બે ઇમારતો જે એકબીજાથી 35 ફૂટ દૂર છે તેના પર મૂકું છું, હવે તમે ચાલશો? તમને ડર લાગશે. તમારું માઇન્ડ કલ્પના કરવા લાગશે કે જો અહીંથી નીચે પડ્યા તો મારું શું થશે?

(4) તમે કેટલા કિલોમીટર દોડી શકો? 7-10 કિ.મી. તમે 10 કિ.મી. દોડ્યા હવે બધા તમને મોટીવેટ કરે છે, તમે ઓર 1-2 કિ.મી. દોડી નાંખો છો. હવે ગમે તેટલું મોટીવેટ કરવામાં આવે તમે ના પાડો છો, દોડવાની.. હવે તમારી પાછળ 10 દિવસ ભૂખ્યો સિંહ છોડવામાં આવે છે. હવે દોડશો? તમે કહેશો, કૂતરો પડે તો પણ દોડી જશો. હવે આ ઍનર્જી ક્યાંથી આવી?

(5) ફૂટબોલની ટીમને બે ભાગમાં વહેંચવામાં આવી. એક ટીમને રોજ એક કલાક મેદાનમાં પ્રૅક્ટિસ કરાવવામાં આવી. બીજી ટીમને રોજ એક કલાક વિઝ્યુલાઇઝેશન કરાવવામાં આવ્યું. એક મહિના પછી બન્ને ટીમને મેદાનમાં ઉતારવામાં આવી. પહેલી ટીમમાં 25% ને બીજીમાં 24% સુધારો જોવામાં આવ્યો. આપણે જ્યારે કલ્પના કરીએ છીએ એ ફક્ત જાગ્રત મન જાણે છે. અર્ધજાગ્રત મનને આપણે કોઈ વસ્તુ હકીકતમાં કરીએ છીએ કે કલ્પનામાં, તેની ખબર પડતી નથી. કલ્પનાને પણ હકીકત માની લે છે.

આનો ઉપયોગ ક્યાં ક્યાં કરી શકો?

(1) વજન ઘટાડવામાં

(2) રોગ-બીમારીમાંથી મુક્તિ મેળવવામાં ---- તંદુરસ્ત રહેવામાં

(3) અભ્યાસમાં, ધંધામાં, કોઈ પણ કામમાં સફળતા મેળવવામાં

માસ્ટર વિઝ્યુલાઇઝેશન દરેક રોગો માટેનું

કલ્પના કરો કે રોગ એક રાક્ષસ છે. તેને કોઈ આકાર અને રંગ આપો. હવે કલ્પના કરો કે તમારી આર્મીની શક્તિશાળી બે ટુકડી સફેદ અને લાલ ડ્રેસમાં (શ્વેત કણ અને રેડ બલ્ડ સેલ્સ) સજ્જ છે. કલ્પના કરો કે આ શક્તિશાળી સૈનિકો આ રાક્ષસને મારી નાંખી રહ્યા છે અને હવે અંદરની દુનિયા આ રાક્ષસોથી મુક્ત થઈ ગઈ છે. કલ્પના કરો કે રાક્ષસોથી મુક્ત

થતા જ અંદરની દુનિયામાં એક ઉત્સવ મનાવાઈ રહ્યો છે. દરેકે દરેક અંગો ખુશ થઈ રહ્યા છે. કલ્પના કરો અંદરની દુનિયામાં એક હાસ્ય ગુંજી રહ્યું છે. કલ્પના કરો અંદરનું આ હાસ્ય, ખૂબસૂરત રંગની સાથે તમારા માથાથી લઈને તમારા પગના અંગૂઠા સુધી પૂરા શરીરને હીલ-સ્વસ્થ કરી રહ્યું છે.

દુખાવા માટે

દુખાવાને કોઈ માત્રા આપો. 0—10. 0= બિલકુલ દર્દ નથી. 10= મહત્તમ દર્દ,અસહ્ય દર્દ .

જે ભાગ પર દુખાવો છે તે ભાગને કોઈ રંગ આપો. (કાળો)

હવે કલ્પના કરો કે તમારી અંદર જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ છે તેને કોઈ આકાર (સૈનિકનો) અને રંગ (સફેદ) આપો.

કલ્પના કરો કે આ સફેદ ડ્રેસવાળા સૈનિકો એ ભાગને હીલ-સ્વસ્થ કરી રહ્યા છે.

કલ્પના કરો કે દર્દવાળી જગ્યાનો રંગ (કાળો) ઓછો થતો જાય છે અને તેની સાથે સાથે દર્દની માત્રા પણ ઘટી રહી છે. 7—6-5-4---3—2—1—0 સાથે સાથે એ ભાગ પર રોગપ્રતિકારક શક્તિનો રંગ (સફેદ) પ્રસરી રહ્યો છે અને એ ભાગ પૂરી રીતે હીલ-સ્વસ્થ થઈ રહ્યો છે.

મારું પોતાનું દવાખાનું

આ એક એવી ટૅક્નિક છે જેનો તમે રોજિંદા જીવનમાં ઉપયોગ કરી નાની – મોટી તકલીફોમાંથી ઝડપથી સારા થઈ શકો છો. કલ્પના કરો કે તમારું પોતાનું એક ક્લિનિક છે અને તમે સ્વયં તેના ડૉક્ટર છો. કલ્પના કરો તમે તમારા ક્લિનિકના દરવાજા પાસે છો. ચાવીથી તમે દરવાજો ખોલો છો. અંદર દાખલ થાવ. રૂમની અંદર, જે શક્તિમાં માનો છો તેમનો ફોટો/મૂર્તિ, મેડિસિન રેક, તમારી આરામદાયક ખુરશી, ટેબલ, સેલ્ફ ટૉકના પોસ્ટર, મ્યુઝિક સિસ્ટમ, ચોપડીઓ જુઓ. મેડિસિન રેકમાં અલગ અલગ દવાની બોટલો તેના લેબલો સાથે જુઓ.

રોજ પાંચ મિનિટ માટે આ રૂમમાં આવો. પ્રાર્થના કરો અને મેડિસિન રેકની એક બોટલ જેના પર મલ્ટિવિટામિન લખ્યું છે, તેમાંથી એક ગોળી લઈ લો.

જ્યારે પણ તમને નીચેમાંથી કોઈ પણ તકલીફ હોય તો તમારા મેડિસિન રેકમાથી બોટલ કાઢી જરૂરી દવા લો.

એસિડિટી, ગેસ, ગભરામણ, માથનો દુખાવો, પેટનો દુખાવો, શરીરનો દુઃખાવો, દાંતનો દુઃખાવો, વજન વધુ કે ઓછું હોવું, ખીલ, ડાયાબિટીસ, હાઇબલ્ડપ્રેશર, થાઇરૉઇડ...............વગેરે....

નોંધઃ તમારી બીમારીની દવા જે ચાલતી હોય તે તમારા ડૉક્ટરને પૂછ્યા વગર બંધ ન કરવી. આ ટૅક્નિકને તમારી દવા ચાલતી હોય તેની સાથે કરશો તો બીમારી જલદીથી સારી થશે.

Exercise-10

☐ રોજ મેડિટેશન કરો.
☐ તમારે જે મેળવવું છે તે મળી ચૂક્યું છે તેવું વિઝ્યુલાઇઝેશન કરો.
☐ રોજ તમારા દવાખાના (કલ્પનાના)માં જઈ જરૂરી ક્રિયા કરો.

રોજની ૧૬ કલાકની મહેનત કરતા, રોજનું
૧૫ મિનિટનું વિઝ્યુલાઇઝેશન વધુ ઉત્પાદક છે.

પ્રકરણ-૧૧ આંતરિક અવરોધોને આંતરિક મિત્રોમાં બદલવાની ટૅક્નિક



આપણી અંદર એક જ સમયે ચાલી રહેલ બે કે વધુ વિરોધી વિચારોને કારણે આપણી જીવન ઊર્જાને નુકસાન થાય છે. એવું થાય છે કે આપણી અંદર એક જ સમયે બે અલગ અલગ વ્યક્તિ રહેલી છે, જે એકબીજાથી વિરોધી દિશામાં કામ કરે છે. જેમ કે એક ભાગ સવારે વહેલા ઊઠીને કસરત કરવા કહે છે, તો બીજો ભાગ સવારે વધુ આરામ કરવા કહે છે. એક ભાગ સ્વસ્થ રહેવા માંગે છે તો અન્ય ભાગ વ્યસનો-મદિરા-સિગારેટ-ડ્રગ્સના રવાડે ચડી જાય છે. એક ભાગ સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનો આનંદ લેવા માંગે છે તો બીજો ભાગ બીમાર કરનારી આદતોમાં ફસાઈ જાય છે. બન્ને ભાગોની એકબીજાની વિરોધમાં કામ કરવાને લીધે જ બીમારીના ભોગ બનવું પડે છે.

ઘણા લોકો વિલપાવર-ઇચ્છાશક્તિથી આનો ઉપાય શોધવા કોશિશ કરે છે. તેમનું માનવું છે કે ઇચ્છાશક્તિથી તેઓ આંતરિક અવરોધોનું સમાધાન કરી શકશે, પણ જો બન્ને ભાગ અર્ધજાગ્રત મનના ઊંડાણામાં હોઈ, ઇચ્છાશક્તિ કામ નહિ કરશે. માની લો તમે ઇચ્છાશક્તિથી એક ભાગને હરાવીને બીજા ભાગને વિજયી પણ બનાવશો, તો પણ તમારે હારનો જ સામનો કરવો પડશે, કારણ જે ભાગ ઇચ્છાશક્તિથી હારી રહ્યો છે તે પણ અન્ય કોઈ નહિ પણ તમે જ છો અને જો તમે કોઈ ભાગની વાત સાંભળ્યા વિના એને હરાવવા માંગતા હોવ અને ભલે તમે કોઈ પણ લક્ષ્ય પૂરું કરી રહ્યા હોવ, તો પણ આંતરિક રીતે તનાવ અને ગૂંગળામણ-અકળામણ જ અનુભવશો અને તમે વિચારો છો કે કશુંક મેળવવા માટે કશુંક ગુમાવવું પડે છે, પરંતુ તેની કોઈ જરૂર નથી.

માનો તમે પરિવારના વડીલ છો ને તમારા જ પરિવારના બે સભ્યો વચ્ચે મતભેદ છે. જો તમે કોઈ પણ એકને સાંભળીને નિર્ણય કરશો તો ચોક્કસ જ બીજાને દુ:ખી કરશો. તો આપણે એક જવાબદાર વ્યક્તિ તરીકે એવો રસ્તો શોધવો પડે જેથી બન્નેમાં મિત્રતા થાય. આજે એવી જ ટૅક્નિક આપણે શીખીએ.

ટૅક્નિકની શરૂઆત કરતા પહેલા એ સમજી લઈએ કે તમારા મસ્તિષ્કના બન્ને ભાગો એકબીજાની વિરોધમાં તો કામ કરે છે, પરંતુ બંનેનો તે પાછળનો ઇરાદો તો પૉઝિટિવ-હકારાત્મક જ છે. ઉદાહરણ તરીકે જ્યારે તમારું બાળક ભણતું નથી અને તમે ગુસ્સામાં તેને મારો છો. અહીં તમારી વર્તણૂક ભલે નૅગેટિવ છે, પરંતુ તેની પાછળનો ઇરાદો તો બાળક ભણે-એમ પૉઝિટિવ-હકારાત્મક જ છે ને! બસ તો તમારે એટલું જ સમજવાનું છે કે દરેક વર્તણૂક પાછળ આ વર્તણૂક ઉત્પન્ન કરનારા અર્ધજાગ્રત મનનો કોઈ ને કોઈ પૉઝિટિવ-હકારાત્મક ઇરાદો છે.

તમને પ્રશ્ન થશે કે કોઈ સિગારેટ કે દારૂ પીવે છે, કે કોઈ બીમારીનો ભોગ બને છે તેની પાછળ શો હકારાત્મક ઇરાદો હોય? જ્યારે ભૂતકાળમાં તે વ્યક્તિ તેના જીવનમાં તાણનો અનુભવ કરી રહી હતી અથવા તો કંઈક નવીન આનંદનો અનુભવ લેવા ઇચ્છતી હતી, ત્યારે તાણથી બચવા કે આનંદનો અનુભવ કરવા તેને આ લત (સિગારેટ-દારૂ)નો સહારો લીધો હતો. આમ, તેની પાછળનો ઇરાદો તો તાણથી બચવાનો અથવા આનંદનો અનુભવ કરવાનો જ હતો ને! (એની આ વર્તણૂક ચોક્કસ જ નૅગેટિવ કહી શકાય, પરંતુ તે વખતે જે વિકલ્પ હશે તે પ્રમાણે તેણે નિર્ણય કર્યો ને!)

ઘણી વખત જોયું કે સાંભળ્યું હશે કે કોઈ બાળક હંમેશાં પરીક્ષા વખતે જ બીમાર પડે છે. જ્યારે બાળકના મનના એક ભાગને લાગ્યું કે જે રીતની તૈયારી હોવી જોઈએ તેવી તૈયારી થઈ નથી, તો તેને હારથી– નામોશીથી બચાવવા માટે તેને બીમાર કરી દીધું. હકીકતમાં તમારી બીમારીઓ પણ તમારા શરીરની એક પ્રકારની વર્તણૂક જ છે. જેની પાછળ તમારા અર્ધજાગ્રત મનનો કોઈ હકારાત્મક ઇરાદો જ છે.

આ માટે જરૂરી છે કે તમારા આંતરિક વિરોધો સાથે યુદ્ધ ન કરો અને તેને કોઈ નશો કરીને શાંત ન કરો, પરંતુ તેના પૉઝિટિવ- હકારાત્મક ઈરાદા શોધીને બંને ભાગોને એકબીજાના સહાયક બનાવો. તો હવે આ ખૂબ જ મહત્ત્વની ટૅક્નિક શીખીને તમે પોતે આંતરિક વિરોધોથી મુક્તિ મેળવો અને સ્વસ્થ જીવન જીવો.

આ ટૅક્નિકનો ઉપયોગ તમે કોઈ આદત (દારૂ-સિગારેટ-ડ્રગ્સ) છોડવા માટે, વહેલા ઊઠવા માટે, સાયકોસોમેટિક રોગો (જેમાં એક ભાગ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે જ્યારે અન્ય ભાગ રાહત ઇચ્છે છે), ઑટોઇમ્યુન બીમારીઓ, માનસિક બીમારીઓ જેમકે હતાશા, સ્પ્લિટ પર્સનાલિટી, બાઇ-પોલર પર્સનાલિટી, અનિચ્છિત વર્તણૂક.. વગેરેમાંથી મુક્તિ મેળવવા કરી શકો છો.

ટૅક્નિક

તમે આશરે 40 મિનિટનો સમય લઈને એક શાંત સ્થળે બેસી જાવ. બંને હાથ ઘૂંટણ પર અને હથેળીઓ આકાશ તરફ ખુલ્લી રાખો.

હવે જમણી હથેળી પર ભાગ (અ)ને લાવો (આ એ ભાગ છે જે તમને કોઈ ખરાબ આદત કે બીમારી ઉત્પન્ન કરે છે). કલ્પનામાં એ ભાગને કોઈ આકાર, ચહેરો અને કલર આપો. હવે તમે મધુરતા સાથે ભાગ અ સાથે સંવાદ કરવાની મંજૂરી મેળવો અને કલ્પનામાં એને પૂછો કે તેની આ ખરાબ આદત, વ્યવહાર કે બીમારી પાછળ કયો હકારાત્મક ઇરાદો છે? કઈ રીતે આ ખરાબ આદત, વ્યવહાર કે બીમારી દ્વારા ભાગ અ તમારી મદદ કરવા માંગે છે? આ સવાલ કરીને થોડી રાહ જુઓ. તમારા માનસપટ પર આવનારી છબીઓ અને અવાજો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમારું અર્ધજાગ્રત મન એ હકારાત્મક કારણો સાથે જોડાશે.

માની લો કે એવો ઉત્તર આવી રહ્યો છે કે- "હું તને તનાવમુક્ત રાખવા માંગુ છું." અથવા "અન્ય કોઈ જવાબ."

જવાબ મળ્યા પછી તમે તમારા એ ભાગ અને સંવાદ કરવા બદલ આભાર કહો અને થોડા સમય પછી ફરી સંવાદ કરવાની મંજૂરી માંગો.

હવે તમે બીજા ભાગ બ, જે આ ખરાબ આદતની ના પાડે છે અથવા સ્વસ્થ રહેવા માંગે છે, તેને ડાબા હાથની હથેળી પર આમંત્રિત કરો. આ ભાગ `બ'ને પણ કોઈ આકાર, ચહેરોને કલર આપો. (જે ભાગ અ કરતા અલગ હશે.)

ભાગ `બ'ને પણ એ જ રીતે મધુરતાથી પૂછો, મને આ ખરાબ આદત (સિગારેટ/દારૂ/ ડ્રગ્સ) ન કરવા માટે / સ્વસ્થ રહેવા પ્રેરિત કરવા પાછળ તમારો શું પૉઝિટિવ- હકારાત્મક

ઇરાદો છે?

ફરી એકવાર જવાબની રાહ જુઓ.

હવે તમારા અર્ધજાગ્રત મનનો એ ભાગ તમારી એ ઓળખ અને વિશ્વાસ સાથે જોડાઈ રહ્યું છે, જે આ આદતને / બીમારીને ખરાબ સમજે છે. તમે આવનારા જવાબ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

માની લો કે એવો જવાબ આવે છે કે, "હું તમારી કારર્કિદીને શ્રેષ્ઠ બનાવવા માંગુ છું."

અથવા

"હું તમને સ્વસ્થ રાખવા માંગુ છું."

આ ભાગ `બ'નો પણ આભાર માનો અને ફરીથી સંવાદ કરવાની મંજૂરી માંગો.

બંને ભાગોની પૉઝિટિવ-હકારાત્મક ઇરાદા જાણ્યા બાદ, બંને ભાગો વચ્ચે તાલમેળની પ્રક્રિયા શરૂ કરો.

ભાગ (અ) સાથે સંવાદની શરૂઆત કરો, "પ્રિય ભાગ (અ), હું તમારા હકારાત્મક ઇરાદા માટે તમારો આભારી છું, (તેનો હકારાત્મક ઇરાદો જણાવો) ઉ.દા. જેના દ્વારા તમે મને તનાવમુક્ત રાખવા માંગો છો, તો તેની સાથે (ભાગ (બ)નો હકારાત્મક ઇરાદો) ઉ.દા. મને કારર્કિર્દીમાં શ્રેષ્ઠ રહેવું પણ જરૂરી છે ને? અહીં તમે ભાગ (અ)ને ભાગ (બ)ના હકારાત્મક ઇરાદાથી માહિતગાર કરો છો અને એ હકારાત્મક ઇરાદાને અપનાવવાનો પ્રસ્તાવ આપ્યો છે.

ભાગ (અ)ની પ્રતિક્રિયાની રાહ જુઓ. બન્ને ભાગોના ઇરાદા તમારા માટે લાભદાયક હોવાથી તમે અનુભવશો કે ભાગ અ આ પ્રસ્તાવ માટે રાજી છે.

ફરી એકવાર ભાગ (અ)નો આભાર માનો. સંવાદ આગળ વધારો. "ભાગ (અ) તનાવમુક્ત રહેવાની સાથે સાથે કારકિર્દીમાં શ્રેષ્ઠ રહેવાના વિચારનો અમલ કરવા માટે બીજી હથેળી પર બિરાજીત ભાગ (બ) સાથે આંતરિક તાલમેળ કરીને તેના હકારાત્મક ઇરાદાને અપનાવશો?

ભાગ (અ)ની સંમતિની રાહ જુઓ અને તેનો આભાર માનો.

આ જ રીતે બીજી હથેળી પર બિરાજીત ભાગ (બ) સાથે પણ આ જ સંવાદ કરો.

"ભાગ (બ) કારકિર્દીમાં શ્રેષ્ઠ રહેવાના તમારા હકારાત્મક ઇરાદા માટે તમારો આભારી છું, પણ તેની સાથે મારે તનાવમુક્ત રહેવું પણ એટલું જ જરૂરી છે ને?

ફરી એકવાર ભાગ (બ)નો આભાર માનો. સંવાદ આગળ વધારો. "ભાગ (બ) કારકિર્દીમાં શ્રેષ્ઠ રહેવાના વિચારનો અમલ કરવા સાથે તનાવમુકત રહેવા માટે બીજી હથેળી પર બિરાજીત ભાગ (અ) સાથે આંતરિક તાલમેળ કરીને તેના હકારાત્મક ઇરાદાને અપનાવશો?"

ભાગ (બ)ની સંમતિની રાહ જુઓ અને તેનો આભાર માનો.

બંને ભાગોનું સમાધાન કરો.

હવે કલ્પના કરો કે બંને હથેળી પર બિરાજમાન બંને ભાગ એકબીજા સામે મિત્રતાના ભાવથી જોઈ રહ્યા છે. બંને એકબીજાને મળીને, એકબીજાના પૉઝિટિવ- હકારાત્મક ઇરાદાને અપનાવવા ઇચ્છે છે. બન્ને હથેળી વચ્ચે એક ખેંચાણ-પુલને મહેસૂસ કરતા કરતા, ધીરેધીરે બંને હથેળી એકબીજાની નજીક લાવવાનું શરૂ કરો. કલ્પના કરો બંને ભાગો વચ્ચે સુસંવાદ થઈ રહ્યો છે અને બન્ને ભાગ પૂર્ણ થવા માટે એકબીજાના હકારાત્મક ઇરાદા અપનાવવા માટે સંપૂર્ણ રીતે તૈયાર છે.

હવે, ધીરેધીરે બન્ને હથેળી ભેગી કરો અને કલ્પના કરો કે બંને ભાગ એકબીજામાં

સંપૂર્ણપણે મળીને એક થઈ ગયા છે. તેઓએ એક નવો આકાર, નવો ચહેરો અને નવો રંગ ધારણ કર્યા છે. આ ચહેરા-આકાર અને રંગની કલ્પના કરો.

હવે ધીરેધીરે બન્ને હથેળીને એકસાથે તમારી છાતી પર મૂકી કલ્પના કરો કે આ નવો ભાગ કે જે બંને હકારાત્મક ઇરાદાનું પ્રતિનિધિત્વ કરી રહ્યો છે, તે તમારા અર્ધજાગ્રત મનનો ભાગ બની રહ્યો છે. શાંત ચિત્તે બેસીને આ અનુભવનો આનંદ લો.

બંને ભાગના સમાધાનની પ્રકિયા શરૂ થઈ ગઈ છે. આ ભાગ બંને ભાગના હકારાત્મક ઇરાદા (તનાવમુક્ત રહેવાની સાથે- કારકિર્દીમાં શ્રેષ્ઠ)ની અનુભૂતિ કરાવવા માટે નવા અને સ્વસ્થ રસ્તા શોધી લેશે અને તમે તમારા લક્ષ્યોને આંતરદ્વંદ્વ સાથે નહિ, પરંતુ આનંદ અને ખુશી સાથે પૂરા કરશો.

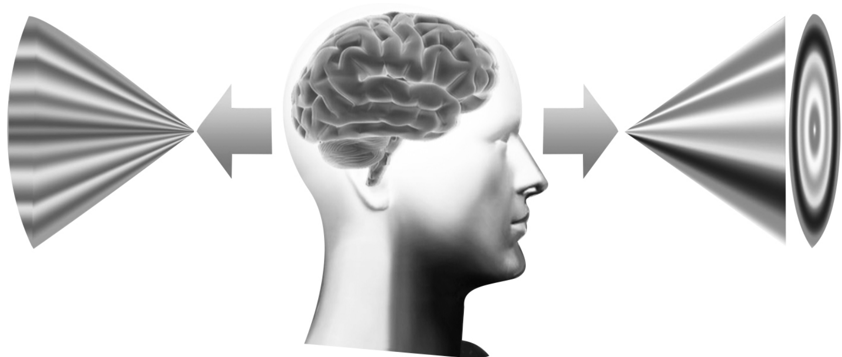
આંતરિક અવરોધોને આંતરિક મિત્રોમાં બદલવાની આ ટૅક્નિક, તમાર અંતરમાં ચાલી રહેલ આંતરદ્વંદ્વોનું સમાધાન કરીને તમને સ્વસ્થ રાખી અસીમ જીવન ઊર્જાનો અનુભવ કરાવશે.

Exercise-11

☐ પાર્ટ ઇંટિગ્રેશનની આ એક્સરસાઇઝ કરો. (તમારી ઑટો-ઇમ્યુન બીમારી/કુટેવ દૂર કરવા માટે)

જ્યારે દિલ અને દિમાગ બંને અલગ અલગ
વાતો કરે ત્યારે દિલની વાત સાંભળો.

પ્રકરણ-૧૨ ટાઇમલાઇન અને હેલ્થ



આજકાલ મોટાભાગના લોકો વર્તમાનમાં જીવતા જ નથી. મોટાભાગના લોકો ભૂતકાળ કે ભવિષ્યમાં જ જીવે છે. મોટાભાગના લોકો ભૂતકાળની તકલીફો, અપમાન, હતાશા, અપરાધભાવ અને દુ:ખદ પ્રસંગોને યાદ કરી જીવે છે અથવા તો ભવિષ્યની ચિંતા- પૈસા ને લગતી ચિંતા, સ્વાસ્થ્ય—બીમારીને લગતી ચિંતા, સંબંધોને લગતી ચિંતા અને બાળકોના ભવિષ્ય – ભણતર-લગ્ન વગેરેની ચિંતાઓમાં જ જીવે છે.

આપણે કેવા છીએ. ભૂતકાળની સારી સારી યાદોને આલબમ-ફ્રેમમાં રાખીએ છીએ અને ખરાબ યાદોને દિલમાં સંઘરીએ છીએ. સારી યાદોના આલ્બમને ભાગ્યે જ ખોલીએ છીએ અને દિલમાં ધરબેલી યાદોને રોજ ખોતરીએ છીએ.

આપણે શું કરવું જોઈએ?

સારી યાદોને દિલમાં રાખવી જોઈએ અને ખરાબ યાદોને દફનાવી દેવી જોઈએ ને?

આપણા દિલ-દિમાગને સારી યાદોનો બગીચો બનાવવો કે ખરાબ યાદોની કબર.... એ આપણે નક્કી કરવાનું છે.

તમે એવા લોકોને પણ જોયા હશે, જે હંમેશાં ભવિષ્યના પ્લાનિંગમાં જ જીવતા હોય છે અને વર્તમાનની ભાગ્યે જ મજા માણી શકે છે.

જેમ એક ઘડિયાળનો સમય હોય છે- 60 સેકંડ એટલે 1 મિનિટ. એવી જ રીતે આપણા બધામાં પણ એક બાયૉલૉજિકલ ક્લોક હોય છે. આપણે આપણા ભૂતકાળને કોઈ એક તરફ જોઈએ છીએ અને ભવિષ્યને કોઈ અલગ તરફ.

તમે મારા વર્કશોપમાં આવીને અથવા મારો ઑનલાઇન કોર્ષ જોઇન કરીને તમારી ટાઇમલાઇન – તમે ભૂતકાળને અને ભવિષ્યને કયા રાખો છો તે શીખી શકો છો.

હવે આપણે આગળ વાત કરી તે પ્રમાણે સારી યાદોને દિલમાં રાખવાની અને ખરાબ યાદોને દફનાવી દેવાની ને એન.એલ.પી. ટાઇમલાઇનની મદદથી કરીએ.

સૌથી પહેલા તમારી ટાઇમલાઇન જાણી લો. આપણે દરેક જણ આપણા ભૂતકાળ, વર્તમાનકાળ અને ભવિષ્યને અલગ અલગ રીતે કોડિંગ કરીએ છીએ. આપણે કઇ રીતે આ ટાઇમનું કોડિંગ કરીએ છીએ તેની ઘણી મોટી અસર, આપણે કોણ છીએ અને કેવી રીતે વર્તીશું મતલબ આપણી પર્સનાલિટી કેવી બનશે તેના પર પડે છે.

કોઈ પણ ટાઇમલાઇન સાચી કે ખોટી નથી. પણ જો આપણા ભૂતકાળની નૅગેટિવ બાબતોને આપણે આપણી નજર સમક્ષ જ રાખીશું તો હંમેશાં દુઃખી રહીશું અને ભવિષ્યની લાઇન પણ એકદમ નજીક અને સામે રાખીશું તો તે આપણને વર્કોહોલિક –કામગરા બનાવી દેશે. ખુશીની વાત એ છે કે આપણે આપણી આ સમયરેખાને બદલી શકીએ છીએ અને તેને એવી રીતે રાખી શકીએ જેથી આપણો ફાયદો થાય.

સૌ પ્રથમ આપણે જોઈએ કે ભૂતકાળની નકારાત્મક લાગણીઓથી કેવી રીતે બહાર આવી શકીએ.

પાંચ નૅગેટિવ લાગણીઓ – ગુસ્સો, દુઃખ લાગવું, હતાશા, અપરાધભાવ અને ડર, આમાંની કોઈ પણ લાગણી ભૂતકાળની ઘટના સાથે બની હશે. જીવનમાં ઘટનાનું કોઈ મહત્ત્વ નથી એ ઘટના સાથે કઈ લાગણી જોડાયેલી છે, તે મહત્ત્વનું છે. આપણે આ પાંચ નકારાત્મક લાગણીઓમાંથી પૂરી રીતે બહાર આવવાનું શીખવાનું છે.

છેલ્લે તમે ક્યારે ગુસ્સે થયા હતા? તેની પહેલા ક્યારે ગુસ્સે થયા હતા? અને તેની પહેલા? કોઈ એક સમય એવો હતો જ્યારે તમે પહેલી વખત ગુસ્સે થયા હતા. આ દરેક ઘટનાનો મૅમરીમાં એક ન્યૂરૉલૉજિકલ જોડાણ જોવા મળે છે.

માની લો કે કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાત કરતા કરતા તમારી જીભાજોડી થઈ ગઈ. તમે પણ તેને ગમે તેમ બોલ્યા. હવે એક અઠવાડિયા બાદ એ ઘટનાને યાદ કરો છો ત્યારે તમને ખ્યાલ આવે છે કે, તેણે તમને જે કહ્યું હતું તેની પાછળ કારણ શું હતું? અને તમને પસ્તાવો થયો કે તમારે અમુક શબ્દો કે વાક્યો નહોતા કહેવા જોઈતા.

તમારા અર્ધજાગ્રત મનને પૂછી લો, તમે આ નકારાત્મક લાગણીને કાઢી નાંખો તો, તેને કઈ તકલીફ તો નથી ને ?

એકવાર ટૅક્નિક સમજી લઈ પછી જાતે કરો અથવા મારા ઑડિયો પ્રોગ્રામનો સહારો લો.

એક ઊંડો શ્વાસ લો. હવે તમારી ટાઇમલાઇન પર ફ્લોટ કરો. તમારા ચહેરાને તમારા ભૂતકાળની ટાઇમલાઇન તરફ કરો. એ નકારાત્મક ઘટના તરફ જુઓ. એ નકારાત્મક લાગણીવાળી ઘટનાને તમે પ્રથમથી અંત તરફ જુઓ છો. તે ઘટના બિલકુલ તમારી સામે થઈ રહી છે. તેને જુઓ, તે સમયના અવાજો સાંભળો અને મહેસુસ કરો.

હવે તમારા અર્ધજાગ્રત મનને કહો, આમાંથી હું શું શીખી શકું છું? આ ઘટનામાંથી તમને શું શીખવા મળ્યું, જેનો તમે ભવિષ્યમાં ઉપયોગ કરી શકો છો? પૂરતો સમય લો.

ફ્લોટ કરીને એ ઘટના પર નીચે આવો. હવે ભૂતકાળની આ રેખા પર આ ઘટનાથી એક કદમ પહેલા, ઊભા રહીને જુઓ. તમારી આંખોથી આ ઘટનાને જુઓ. જુઓ હવે તમારી લાગણી કેવી છે? તમે પૂરી રીતે આ ઘટનામાંથી શીખી લો, આ ઘટનામાંથી શીખ લઈને, પછી ફરી ઉપર જતા રહો અને જેટલું બને એટલું ઝડપથી વર્તમાનમાં આવી જાવ. આંખો ખોલો. એક ઊંડો શ્વાસ લો. આજુબાજુ જુઓ.

હવે જુઓ ભૂતકાળના એ બનાવની શું અસર થાય છે?

તમે એવું પણ જોઈ શકો છો કે, ભવિષ્યમાં આ ઘટનાને લગતી કોઈ ઘટના બને, તો તમે કેવું વર્તન કરશો?

"તમે તમારા ભૂતકાળને વર્તમાન પર બ્લૅકમેલ ન કરવા દો અને ભૂતકાળને કારણે ભવિષ્યને પણ નહિ બગાડો."

હંમેશાં ભૂતકાળની સારી ઘટનાઓને યાદ કરો. એને વિશાળ, કલરફુલ, મૂવીમાં

નજદીકથી જુઓ. સાંભળો જે તે વખતે સાંભળ્યું હતું, બેકગ્રાઉંડમાં તમારું ગમતું મ્યુઝિક સાંભળો. આ સારી ઘટનાની મૂવીને જોતા, અવાજોને મોટા અવાજે સાંભળતા, મહેસૂસ કરો, જે મહેસૂસ થતું હતું.

(ભૂતકાળની એવી ઘટના જેમાં છેલ્લી ઘડીએ તમારો ચમત્કારિક બચાવ થયો હતો.)

ટાઇમલાઇન-સમયરેખા અને સુરક્ષિત – સ્વસ્થ 100 વર્ષનું આયુષ્ય માટેની ટૅક્નિક

સૌથી પહેલા તમારી ભવિષ્યની સમયરેખાને ક્યાં કોડ કરી છે તે જુઓ. શું તે સામે છે?, જમણી કે ડાબી બાજુ છે? કઈ જગ્યાએ છે? શું તે કલરફુલ, મોટી, તેજસ્વી છે? અથવા તે ઝાંખી, નાની અને તમારી પાછળ છે?

જો તમારું ભવિષ્ય નાનું, ટૂંકું અને એવી જગ્યાએ સ્થિત છે જ્યાં તમે એને બરાબર જોઈ શકતા નથી તો તમે તમારા ભવિષ્યની જરૂરીયાતો અને ઇચ્છાઓને ખૂબ સારો પ્રતિભાવ આપશો નહિ. આ પ્રકારના ભવિષ્યવાળા લોકોને વજન ઘટાડવામાં, સારી તંદુરસ્તી જાળવવામાં, કસરતની ટેવ પાડવામાં, આગળની યોજના કરવામાં અને લક્ષ્યો બનાવીને મેળવવામાં મુશ્કેલી પડશે.

જો તમે વધુ ભવિષ્યવાદી બનવા માંગતા હોવ તો તમે ભવિષ્યને કેવી રીતે જોઈ રહ્યા છો, તે તમારા માટે ઘણું અગત્યનું પગલું હોઈ શકે છે.

ખૂબસૂરત ભવિષ્ય બનાવવાના પગલા

(1) પ્રથમ એ સમજી લો કે તમે એક પ્રયોગ કરી રહ્યા છો. જો તમને કે તમારામાંના કોઈ પણ ભાગને કઈ તકલીફ હોય તો આ સમયરેખાને ફરી બદલી પણ શકો છો.

(2) હવે ભવિષ્ય જોવાની વિવિધ રીતો અજમાવવાનું શરૂ કરો. તમે તેને થોડું ઉપર, નીચે કે બાજું પર કરી શકો છો. સામાન્ય રીતે તમારું ભવિષ્ય જેટલું મોટું, તેજસ્વી અને તમારી સામે હશે એટલા તમે વધુ ભવિષ્યલક્ષી બનશો.

જો તમારી ભવિષ્યની સમયરેખા નાની હોય તો તમે તેને વધુ મોટી કરી શકો છો, જેથી તમે તમારા લાંબા ભવિષ્યને કલ્પના કરી શકો છો.

(3) જ્યારે તમે આ પ્રયોગ કરો છો ત્યારે જુઓ તમને કઈ સમયરેખાની ગોઠવણ સૌથી સારી લાગે છે. તમે ગમે ત્યારે ફરી તમારી સમયરેખાની ગોઠવણ બદલી શકો છો.

એકવાર તમારી સૌથી સારી ગોઠવણ થઈ જાય પછી આ ટૅક્નિક કરો.

સૌ પ્રથમ વિચારો તમે તમારી સમયરેખા પર આજની તારીખે હમણાં છો. આજની તારીખ યાદ કરી લો. તમારા આઉટકમ- લક્ષ્યોને યાદ કરી લો અને તમારી આ ભવિષ્યની સમયરેખા પર અલગ અલગ ભવિષ્યના માઇલસ્ટોનને જોઈ લો. એક વર્ષ પછી, બે વર્ષ પછી, પાંચ વર્ષ પછી, દશ વર્ષ – વીસ વર્ષ અને પચ્ચીસ વર્ષ પછીના અને તમે 100 વર્ષ છો ત્યાં સુધીના માઇલસ્ટોન આ ભવિષ્યની રેખા પર જુઓ. આ ટૅક્નિકને કરવા માટે તમે પહેલા દરેક તબક્કાને સમજી લો, ત્યારબાદ યોગ્ય સમય કાઢીને તેનો લાભ ઊઠાવો.

(1) શાંત મને બેસોઃ તમારી બરાબર સામે એક લાબા અંતરે એક ચમકતી ભવિષ્ય રેખા જુઓ, જેના આગળના ભાગે તમે વર્તમાનમાં ઊભા છો. વર્તમાનમાં ઊભા રહીને ભવિષ્ય રેખા અંગે કલ્પના કરો કે તમે કયા વર્ષમાં તમારા જીવનના દરેક ક્ષેત્રના ઉચ્ચબિંદુ પર હસો. માની લો કે 2030મા તમારી ઉંમર 50 વર્ષ છે અને તે વખતે તમે તમારી જીવનના ઉચ્ચબિંદુ પર છો. વર્તમાનમાં ઊભા રહીને તમે 2030નો માઇલસ્ટોન પાસે ‘બીજા તમે’ ને જોઈ રહ્યા છો. જે

તમારા જીવનના સ્વાસ્થ્ય, માનસિક જીવન, સામાજિક સંબંધો અને આર્થિક જીવનની રીતે ઉચ્ચબિંદુએ છે.

(2) આ સ્ટેપમાં 'બીજા તમે'ની છબીને અતિ ઉત્તમ અને આકર્ષક બનાવો: તમે એક ફિલ્મ નિર્દેશકની જેમ વર્તમાનમાં રહીને 2030મા 'બીજા તમે 'ના વિવિધ ક્ષેત્રોમાં તેના ઉચ્ચત્તમ અને આકર્ષક જીવનની કલ્પના કરો.

સ્વાસ્થ્ય**:** કલ્પના કરો કે 'બીજા તમે' સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ છે. તેનું શરીર સુડોળ, ચહેરા પર ચમક અને ખભામાં આત્મવિશ્વાસ છે. આ જોઈને તમને 'બીજા તમે'ની હકારાત્મક ઊર્જાનો આભાસ થાય છે.

માનસિક જીવન**:** 'બીજા તમે'ને 2030મા સંપૂર્ણ સ્વસ્થ માનસિક જીવન જીવતા જુઓ. જુઓ તે વિવિધ પડકારો અને સંકટોને અવસરમાં બદલી રહ્યો છે.

સામાજિક સંબંધો**:** કલ્પના કરો કે 2030મા 'બીજા તમે'ની સામાજિક પ્રતિષ્ઠા ઉચ્ચબિંદુ પર છે. તેના મિત્રોની યાદીમાં વિશેષ લોકોને જુઓ.

આર્થિક જીવન**:** 'બીજા તમે'ની 2030મા આર્થિક સફળતાઓની કલ્પના કરો. તે આર્થિક રીતે સ્વતંત્ર છે. તે જે ઘરમાં રહે છે, જે ગાડી ચલાવે છે, આનંદ મનાવે છે અને પૈસાનો સદુપયોગ કરી રહ્યો છે, તે દરેક વસ્તુ જુઓ. કલ્પના કરો તે 2030માં કઈ રીતે પોતાના શોખને માણી રહ્યો છે.

આ દરેક દૃશ્યોને એક ચલચિત્ર તરીકે જુઓ. આ ચિત્રને મોટું, વિશાળ અને ઘેરા રંગમાં જુઓ. કોઈ મધુર સંગીતની કલ્પના કરો, જે આ છબીને વધુ આકર્ષિત બનાવે.

વિચારો અન્ય કયા દૃશ્યો 'બીજા તમે'ની છબીને વધુ આકર્ષક બનાવી શકે છે. એ દ્રશ્યોને 'બીજા તમે'ની ફિલ્મમાં સામેલ કરી ફરી એકવાર ફિલ્મ પ્રારંભથી અંત સુધી જુઓ.

પ્રશંસા સાંભળો. કલ્પના કરો કે, 'બીજા તમે' માટે થોડે અંતરે ઊભેલા મહત્ત્વની વ્યક્તિઓ હૃદયપૂર્વક પ્રશંસા કરી રહ્યા છે. એ શબ્દોને સાંભળો.

ફરી એકવાર દરેક દૃશ્યોને વધુ ને વધુ આકર્ષક બનાવવા તેને વિશાળ, રંગો ઘેરા-રંગબેરંગી કરો. ધ્વનિની તીવ્રતાને વધારો.

હવે આગળના સ્ટેપ પર આવો.

(3) હવે વર્તમાનમાં ઊભા રહીને 2030થી બે વર્ષ પહેલાના 2028ના માઇલસ્ટોનની કલ્પના કરો અને એ સ્ત્રોત – રિસૉર્સીસ અને વ્યવહારોને 'બીજા તમે' માટે શોધવાનું શરૂ કરો. જે સ્ત્રોત – રિસૉર્સિસ અને વ્યવહારો 'બીજા તમે' ને 2030ના ઉચ્ચ પરિણામો મેળવવામાં સહાયક સિદ્ધ થઈ રહ્યા છે. એ તમામ સ્ત્રોતો- રિસૉર્સિસનું નૉલેજ મેળવો અને 'બીજા તમે'ને એ વ્યવહારો કરતા જુઓ. આજ રીતે 2025, 2023, 2021ના માઇલસ્ટોન પર આવીને 'બીજા તમે'ને એ સ્ત્રોત-રિસૉર્સિસનો ઉપયોગ કરતા અને વ્યવહારો કરતા જુઓ. જે વ્યવહાર 'બીજા તમે'ને 2030મા ઉચ્ચ પરિણામ આપવામાં સહાયક છે.

આ રીતે એક સમયના અંતર સાથે તમે પાછળ આવતા વર્તમાન સુધી આવો અને વર્તમાનમાં પણ એ સ્ત્રોત- રિસૉર્સિસનો ઉપયોગ કરતા અને વ્યવહારો કરતા જુઓ. જે વ્યવહાર 'બીજા તમે' ને 2030મા ઉચ્ચ પરિણામ આપવામા સહાયક છે.

હવે તમારી પાસે 2030થી લઈને વર્તમાન સુધીના લેખાજોખા તૈયાર છે. એક દૃષ્ટાની જેમ તમે 2030મા આવનારા પરિણામોની ફરી એકવાર કલ્પના કરતા તેને પૂરા કરવા માટે સ્ત્રોતોનો (જેમ કે ઊર્જા, વિશ્વાસ, ઉત્સાહ, આત્મવિશ્વાસ, ઓળખ, જીવનમૂલ્યો) અંગે ફરી એકવાર વિચારવાનું શરૂ કરો. એ વ્યવહારો જુઓ, જેને અપનાવીને 'બીજા તમે' 2030મા

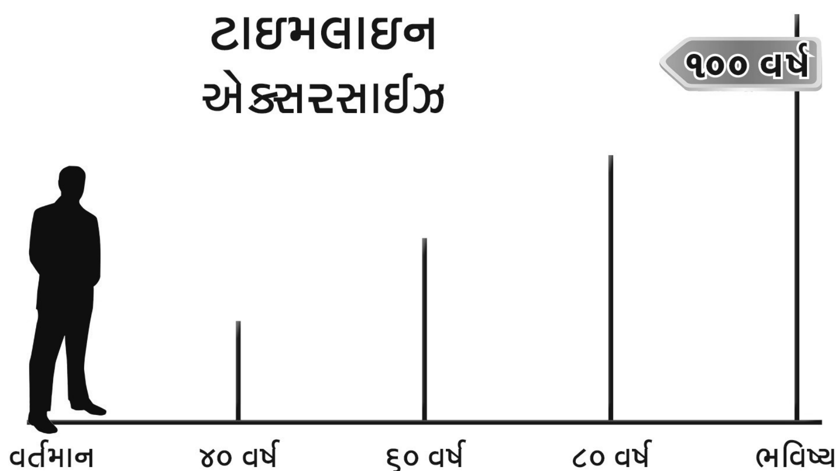
ઉચ્ચ પરિણામ મેળવી રહ્યા છે. એકવાર સંતુષ્ટ થાવ એટલે અંતિમ સ્ટેપ પૂરું કરો.

(4) કલ્પના કરો કે તમે 2030મા રહેલ ‘બીજા તમે’ના શરીરમાં પ્રવેશી રહ્યા છો. તમે એ તમામ સફળતાઓ અને ઉચ્ચ પરિણામોનો અનુભવ કરવા લાગો છો. એ અનુભવોની તીવ્રતાને સમગ્ર શરીરમાં અનુભવો. તમારા અનુભવની તીવ્રતા જેટલી વધારે હશે, તમારું અર્ધજાગ્રત મન એટલું જ ઝડપથી અને શ્રેષ્ઠ રીતે એ પરિણામો વિશે શીખી રહ્યું હશે. આથી દરેક વિવરણ સાથે જોડાઈને દરેક દૃશ્યને તમારા માનસપટલ પર લાવીને એ દૃશ્ય અને પરિણામોનો અનુભવ કરતા રહો. પ્રક્રિયા પૂરી થયા પછી પાછા ફરતા એ માઇલસ્ટોન પર આવો જ્યા તમારા સ્ત્રોત-રિસૉર્સિસ અને વ્યવહારો ને શોધીને રાખ્યા છે.

આ સ્થિતિમાં આવીને એ સ્ત્રોતો – રિસૉર્સિસોને પોતાની અંદર અનુભવવાનું શરૂ કરો. જુઓ કે તમે એ વ્યવહાર કરી રહ્યા છો, જે વ્યવહાર 2030મા આવનારા પરિણામો માટે સહાયક થઈ રહ્યા છે.

હવે 2030થી પાછા ફરતા એ દરેક માઇલસ્ટોન પર આવતા વર્તમાનમાં આવો અને હવે ફરીથી વર્તમાનથી શરૂ કરી દરેક માઇલસ્ટોન પર સ્ત્રોતોનો ઉપયોગ કરતા અને વ્યવહાર કરતા 2030 સુધી જાવો. ફરી વર્તમાનમાં જાઓ. ઓછામાં ઓછું 20 વાર પુનરાવર્તન કરો. આમ કરવાથી ભવિષ્યના પરિણામ અને એ પરિણામોને પૂરા કરવા માટે તમામ સ્ત્રોત અને વ્યવહારોના લેખાજોખા તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં એક સ્પષ્ટ અને સશક્ત રેખાચિત્રની જેમ પ્રતિસ્થાપિત થઈ જાય છે અને તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમને હંમેશાં એ લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે ઉત્સાહ, આત્મવિશ્વાસ પહેલ જેવા સ્ત્રોતો સાથે જોડીને તમારી મદદ કરશે.

એકવાર આ પ્રક્રિયા પૂરી કરી તમે તમારી ભવિષ્ય રેખાને વધુ લાંબી, જ્યાં સુધી તમે 100 વર્ષની ઉંમરે પહોંચો છો ત્યાં સુધી લંબાવો અને ઉચ્ચત્તમ પરિણામોની સંવેદનાઓને એ ભવિષ્યરેખા પર પ્રતિસ્થાપિત કરી દો.



Exercise-12

☐ તમારી ભૂતકાળની નૅગેટિવ ઘટના સાથે સંકળાયેલી ભાવનાઅોને ટાઇમલાઇન ઍક્સરસાઇઝની મદદ કરી નૅગેટિવ ભાવનાઅોથી છૂટકારો મેળવો.

☐ તમારી સુરક્ષિત ભવિષ્ય અને તંદુરસ્તીના લક્ષ્યોને ઍક્સરસાઇઝની મદદથી કરી, ભવિષ્યને સુરક્ષિત બનાવો.

તમારા પરિવારને સૌથી સારી ભેટ અાપવી હોય
તો તે તમે તંદુરસ્ત અને ઊર્જાવાન છો તે છે.

પ્રકરણ-૧૩ કોન્ટ્રાસ્ટિવ અ ેનાલિસીસ

આ ટૅક્નિક સમજવા માટે આપણે સૌપ્રથમ આંખો બંધ કરીને એક એવી ખાવાની ચીજને યાદ કરીએ, જે આપણને ખાસ ભાવતી નથી. જુઓ તેનું પિક્ચર ધૂંધળું છે કે ચોખ્ખું, નાનું છે કે મોટું, નજીક છે કે દૂર, તેનું સ્થાન ક્યાં છે? ફ્રેમમાં છે કે પેનારોમિક? એકવાર જોઈ લો પછી આંખો ખોલી નાંખી, આજુબાજુ જોઈ લો. હવે એક એવી ખાવાની વસ્તુ માટે વિચારો, જેને તમે ખૂબ જ પસંદ કરો છો. જેને ગમે ત્યારે પણ જુઅ ો તો ખાવાની ઇચ્છા થઈ જાય છે, પછી પેટ ભરેલું હોય તો પણ. આંખો બંધ કરીને આ ગમતી ચીજના પિક્ચરની સબમોડાલિટી જુઅ ો. પિક્ચર ધૂંધળું છે કે ચોખ્ખું, નાનું છે કે મોટું, નજીક છે કે દૂર, તેનું સ્થાન ક્યાં છે? ફ્રેમમાં છે કે પેનારોમિક? આંખો ખોલી નાંખો.

તમને આ બંને િપક્ચરમાં તફાવત જોવા મળ્યો ને? બંનેનું સ્થાન અલગ હશે, બંનેની ગુણવત્તા અલગ હશે. બરાબર ને?

ચાલો હજી એક વધુ ઉ.દા.થી સમજીએ. આંખો બંધ કરીને એક એવી વ્યક્તિના વિશે વિચારો જે તમારા દૂરના સગામાં છે. જુઓ તેનું પિક્ચર ધૂંધળું છે કે ચોખ્ખું, નાનું છે કે મોટું, નજીક છે કે દૂર, તેનું સ્થાન ક્યાં છે? ફ્રેમમાં છે કે પેનારોમિક? એકવાર જોઈ લો પછી આંખો ખોલી નાંખી, આજુબાજુ જોઈ લો. હવે એક એવી નજીકની વ્યક્તિ માટે વિચારો, જેને તમે ખૂબ જ પસંદ કરો છો. આ ગમતી વ્યક્તિના પિક્ચરની સબમોડાલિટી જુઓ. પિક્ચર ધૂંધળું છે કે ચોખ્ખું, નાનું છે કે મોટું, નજીક છે કે દૂર, તેનું સ્થાન ક્યાં છે? ફ્રેમમાં છે કે પેનારોમિક? આંખો ખોલી નાંખો.

તમને આ બંને પિક્ચરમાં તફાવત જોવા મળ્યો ને? બંનેનું સ્થાન અલગ હશે, બંનેની ગુણવત્તા અલગ હશે

તો ચાલો આ ટૅક્નિકનો પ્રૅક્ટિકલ અનુભવ કરીએ. માનો તમને ખાવાની કોઈ ચીજનું તીવ્ર ઇચ્છા રહે છે અને તમારે તેનું ક્રેવીંગ – ઇચ્છા ઓછી કરવી છો, કારણ કે તમારા માટે તે નુકસાનકારક છે (દા.ત. કોઈને ડાયાબિટીસ કે સ્થૂળતાની બીમારી છે અને તેને મીઠાઈ ખાવાની ખૂબ ઇચ્છા રહે છે તેને નિયંત્રણમાં લેવી છે.) તો એક એવી ચીજને યાદ કરો જે તમે ક્યારેય ખાવાનું પસંદ નહિ કરો. માનો તમે વેજીટેરીયન છો કે નોન-વેજીટેરિયન છો અને મટન ખાતા નથી યા બિલકુલ પસંદ નથી તો હવે મટનની સબમોડાલિટી આગળ શીખ્યા પ્રમાણે કાઢો અને મીઠાઈની પણ સબમોડાલિટી કાઢો. હવે મીઠાઈની સબમોડાલિટીમાં ફરક કરો. મીઠાઈને મટનના સ્થાન પર, અંતરે, મટનની અન્ય સબમોડાલિટી પ્રમાણે જોઈ લો. ઓછામાં ઓછું પાંચવાર કરી દો. હવે તમારા માઇન્ડમાં મીઠાઈની તલપ સ્વયંભૂ ઓછી થઈ જશે. તમે મીઠાઈ ખાવા નિયંત્રણ આવી જશે.

દુ:ખને કેવી રીતે નિયંત્રણ કરવું? ધારો કે કોઈએ તેના જીવનમાં તેની નજીકની વ્યક્તિને ગુમાવી છે. ઘણો સમય થઈ ગયો, છતાં તે દુ:ખમાંથી તે વ્યક્તિ બહાર નથી આવી.

સૌ પ્રથમ એક એવી દૂરની વ્યક્તિના વિશે વિચારો, જેણે આ દુનિયાને છોડી દીધી છે અને તમે તે સ્વીકારી પણ લીધું છે. તેની સબમોડાલિટી જુઓ. જુઓ તેનું પિક્ચર ધૂંધળું છે કે ચોખ્ખું, નાનું છે કે મોટું, નજીક છે કે દૂર, તેનું સ્થાન ક્યાં છે? ફ્રેમમાં છે કે પેનારોમિક? એકવાર જોઈ લો પછી આંખો ખોલી નાંખી, આજુબાજુ જોઈ લો.

હવે જે નજીકની વ્યક્તિને તેણે ગુમાવી છે તેની સબમોડાલિટી જુઓ. જુઓ તેનું પિક્ચર

ધૂંધળું છે કે ચોખ્ખું, નાનું છે કે મોટું, નજીક છે કે દૂર, તેનું સ્થાન ક્યાં છે? ફ્રેમમાં છે કે પેનારોમિક? એકવાર જોઈ લો પછી આંખો ખોલી નાંખી, આજુબાજુ જોઈ લો.

અને હવે આ નજીકની વ્યક્તિની સબમોડાલિટીમાં ફરક કરી તેને દૂરની વ્યક્તિની સબમોડાલિટીની જગ્યાએ જોઈ લો. જે તમને દુ:ખી નહિ કરે.

અપરાધભાવમાંથી કેવી રીતે બહાર અવાય?

એક એવી ઘટના વિશે વિચારો જેમાં તમે બિલકુલ અપરાધભાવ અનુભવ નહોતો કર્યો. કોઈને ધક્કો મારેલો, કોણી મારેલી, કોઈ જાનવર ને પથ્થર કે લાકડી મારેલી, કોઈ વાંદાને ચપ્પલથી મારી નાંખ્યું હતું, પણ તેને કારણે કોઈ અપરાધભાવની લાગણી થઈ નહોતી. તેની સબમોડાલિટી જુઓ. જુઓ તેનું પિક્ચર ધૂંધળું છે કે ચોખ્ખું, નાનું છે કે મોટું, નજીક છે કે દૂર, તેનું સ્થાન ક્યાં છે? ફ્રેમમાં છે કે પેનારોમિક? એકવાર જોઈ લો પછી આંખો ખોલી નાંખી, આજુબાજુ જોઈ લો.

અને હવે એ ઘટના ને જુઓ, જેમાં તમને અપરાધભાવનો અનુભવ કર્યો અને તેમાંથી બહાર આવવા માંગો છો. આ ઘટનાની સબમોડાલિટીને જોઈ લો. જુઓ તેનું પિક્ચર ધૂંધળું છે કે ચોખ્ખું, નાનું છે કે મોટું, નજીક છે કે દૂર, તેનું સ્થાન ક્યાં છે? ફ્રેમમાં છે કે પેનારોમિક? એકવાર જોઈ લો પછી આંખો ખોલી નાંખી, આજુબાજુ જોઈ લો.

હવે જે ઘટનામાં અપરાધભાવને મહેસૂસ કર્યો હતો તે ઘટનાની સબમોડાલિટીમાં બદલાવ કરો, તેને પહેલી ઘટનાની સબમોડાલિટી સાથે જુઓ. ઓછામાં ઓછુ પાંચવાર કરો. હવે તમે સહેલાઈથી આ અપરાધભાવમાંથી બહાર આવી જશો.

માનો તમને કસરત કરવી જરૂરી છે પણ તમને તેમા રસ પડતો નથી અને તમે તેમાં રસ ઉત્પન્ન કરવા માંગો છો.

એક એવી ઘટનાને યાદ કરો જેમાં તમને ખૂબ રસ છે અને તમે તે કરવામાં આનંદનો અનુભવ કરો છો. દા.ત. કોઈ રમત અથવા કોઈ પણ તમારી ગમતી પ્રવૃત્તિ. હવે તેની સબમોડાલિટીને જુઓ. જુઓ તેનું પિક્ચર ધૂંધળું છે કે ચોખ્ખું, નાનું છે કે મોટું, નજીક છે કે દૂર, તેનું સ્થાન ક્યાં છે? ફ્રેમમાં છે કે પેનારોમિક? એકવાર જોઈ લો પછી આંખો ખોલી નાંખી, આજુબાજુ જોઈ લો.

હવે એ પ્રવૃત્તિ—કસરતને જુઓ, જે કરવી તમારે માટે જરૂરી છે, પણ તમને તેમાં રસ પડતો નથી તેથી તે પ્રવૃત્તિ-કસરત કરવાનું ટાળો છો. તેની સબમોડાલિટીને જુઓ. જુઓ તેનું પિક્ચર ધૂંધળું છે કે ચોખ્ખું, નાનું છે કે મોટું, નજીક છે કે દૂર, તેનું સ્થાન ક્યાં છે? ફ્રેમમાં છે કે પેનારોમિક? એકવાર જોઈ લો પછી આંખો ખોલી નાંખી, આજુબાજુ જોઈ લો.

હવે કસરત કરવાની સબમોડાલિટીમાં ફરક કરો. તેને તમારી ગમતી પ્રવૃત્તિની સબમોડાલિટીમાં જુઓ. ઓછામાં ઓછું પાંચવાર કરો. હવે તમે કસરત કરવાનું પણ ગમવા લાગશે.

જો તમે બીમાર છો અને બીમારીને દૂર કરવા માંગો છો, તો આ પ્રક્રિયા કરો.

એવી સ્થિતિને યાદ કરો જ્યારે તમે સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનો અનુભવ કર્યો હતો. આ સ્થિતિના અનુભવની ગુણવત્તાની એક યાદી બનાવો.

હવે જ્યારે તમે બીમાર છો તો આ અનુભવની છબીને તમારા માનસપટલ પર લાવીને એ અનુભવની ગુણવત્તાની એક યાદી બનાવો.

બંને અનુભવોમાં નાના-મોટા અંતર શોધો.

હવે બીમારીના અનુભવમાં એ તમામ પરિવર્તન કરો, જેથી એ સ્વાસ્થ્યના અનુભવના ગુણો સાથે સંકલન સાંધી શકે.

જો તમને કોઈ પણ ઑટોઇમ્યુન બીમારી- સોરાયાસીસ, આર્થરાઇટીસ, થાઇરૉઇડ, ડાયાબિટીસ, હાઇબલ્ડપ્રેશર છે તો,

હવે જ્યારે તમે ઓટૉઇમ્યુન બીમારીથી બીમાર છો તો આ અનુભવની છબીને તમારા માનસપટલ પર લાવીને એ અનુભવની ગુણવત્તાની એક યાદી બનાવો.

હવે એવી બીમારીની ગુણવત્તા શોધો જેના માટે તમને વિશ્વાસ છે કે તે જાતે જ સારી થઈ જાય છે, જેમ કે શરીર પર કોઈ ખરોચ- ઘસરકો પડેલો- શરદી થઈ હતી પણ થોડા જ દિવસમાં સંપૂર્ણ સારા થઈ ગયા હતા. આ અનુભવની ગુણવત્તાની એક યાદી બનાવો.

હવે ઑટોઇમ્યુન બીમારીની ગુણવત્તામાં એ તમામ પરિવર્તન કરો, જેથી એ સામાન્ય બીમારી જે જાતે જ સારી થઈ ગઈ હતી તેના ગુણો સાથે સંકલન સાંધી શકે. આ રીતે તમે તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં સ્વાસ્થ્યના પેટનને ક્રિયાશીલ કરી ચૂકયા છો.

Exercise-13

- ☐ જે ખોરાકને તમે અોછો કરવો છે તેના માટે કોન્ટ્રાસ્ટિવ અેનાલિસીસની ટૅક્નિક કરો.
- ☐ જે ખોરાક તમારે ખાવો જોઈઅે તેના માટે અા કોન્ટ્રાસ્ટિવ અેનાલિસીસની ટૅક્નિક કરો.
- ☐ જો કોઈ બીમારી છે તો તેમાંથી ઝડપથી સારા થવા માટે અા કોન્ટ્રાસ્ટિવ અેનાલિસીસની ટૅક્નિક કરો.

જ્યાં સુધી બીમારી નથી અાવતી ત્યાં સુધી તંદુરસ્તીની િકંમત નથી સમજાતી.

પ્રકરણ-૧૪

ત્રીસ દિવસનું પ્લાનિંગ

આજનું લક્ષ્ય	સવારે 5 થી 6.30	સાંજે 5 થી 6.30	આજનો સુવિચાર
આજે ખુશ રહેવા માટે હું શું કરીશ?	7 થી 8.30	7થી 8.30	સફળતાઃ આજે મેં શું મેળવ્યું?
મારા આ અઠવાડિયાનું લક્ષ્ય	8 થી 10:30	8:30 થી 10:30	હું આજે શેને માટે આભારી છું?
આજની સેલ્ફ ટૉક	10:30 થી 11:30	10:30 થી 5	આજે મેં મારી કેવી રીતે સંભાળ લીધી?
આજના સૌથી અગત્યના કાર્યો	11:30 થી 2	નવી ટૅક્નિક શીખી	આજે મેં શેના વખાણ કર્યા?
રોજિંદી ક્રિયાઓ કસરત, મેડિટેશન, વાંચન, રિલૅક્સેશન એન.એલ.પી.ની ટૅક્નિક	2 થી 3:30	ડાયેટની નવી રેસિપી	કાલે હું મારી જાતને કેવી રીતે સુધારીશ?
ગ્રૅટિટ્યૂડ-આભાર	મારા હેલ્થના 3 લક્ષ્યો		જો મેં મારા લક્ષ્યો મેળવી લીધા તો હું મારી જાતને શું ગિફ્ટ આપીશ?

તમે તમારા સમયનો યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકો અને તમારા સ્વાસ્થ્ય સહિતના જીવનના બધાં

જ લક્ષ્યો મેળવી શકો તે માટે આવતા 30 દિવસ સુધી આ ચાર્ટને અનુસરવા જણાવીશ. આ ચાર્ટને અનુસરશો તો તમને પુરાવા મળતા જશે કે તમે તમારા લક્ષ્યોની તરફ જઈ રહ્યા છો.

રોજ રાતે સૂતા પહેલા નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર લખી નાંખો
✓ સફળતા આજે મેં શું મેળવ્યું?
✓ હું આજે શેને માટે આભારી છું?
✓ આજે મેં મારી કેવી રીતે સંભાળ લીધી?
✓ આજે મેં શેના વખાણ કર્યા?
✓ કાલે હું મારી જાતને કેવી રીતે સુધારીશ?
✓ જો મેં મારા લક્ષ્યો મેળવી લીધા તો હું મારી જાતને શું ગિફ્ટ આપીશ?

રોજ સૂતા પહેલા આવતા 24 કલાકનું પ્લાન કરી ડાબી બાજુની કૉલમને ભરી દો. રોજ સવારે સૌપ્રથમ જમણી બાજુની કૉલમને ભરી દો.

આજનું લક્ષ્ય	આજનો સુવિચાર (જમણી બાજુ)
આજે ખુશ રહેવા માટે હું શું કરીશ?	
મારા આ અઠવાડિયાનું લક્ષ્ય	
આજની સેલ્ફ ટૉક	
આજના સૌથી અગત્યના કાર્યો	

રોજીંદી ક્રિયાઓ		
▪ કસરત	▪ મેડિટેશન	▪ વાંચન
▪ રિલેક્સેશન	▪ એન.એલ.પી. ટેક્નિક	▪ ગ્રેટીટ્યૂડ-આભાર

Exercise-14

☐ તમારું રોજિંદુ ટાઇમટેબલ રાત્રે સૂતા પહેલા બનાવો.

☐ દર રવિવારે અાખા અઠવાડિયાનું ટાઇમટેબલ બનાવો.

**સમય અને સ્વાસ્થ્ય અા બે મહામૂલી સંપત્તિ છે, તેની અોળખ અે મૂલ્ય,
તે જ્યાં સુધી નાશ ન પામે ત્યાં સુધી અાપણે સમજતા નથી.**

TOPICS TO BE COVERED IN THE N.L.P. WORKSHOP

1 Basics of NLP: Definition, Formula for Success, 2 magic Questions, Pillors of Health

2 COMMUNICATION MODAL: State of mind-The key to your success/happiness/ wellness in each area of life.

3 MAKING SENSE OF YOUR OWN WORLD & CHANGING YOUR WORLD: Eye pattern, Sub- modalities, Swish,

4 DISCOVER YOUR BELIEFS: Belief change technique.

5 SIX KEYS OF HEALTH, FOCUS, TIME, PAIN & PLEASURE: Human transformational technology, Change what you don't want at the level of subconscious, Get what you want in your life.

6 OUTCOMES: Set and achieve compelling life goals wisdom fully without being stressed.

7 RAPPORT: Set rapport in 90 seconds and build your trust in others' mind for better personal and professional results.

8 LEARNING / PROBLEM SOLVING: The most significant learning comes when we learn to see the things from a different point of View.

9 ANCHORING: Take control of the triggers for uncontrolled behaviors and unwanted habits effortlessly; also create the triggers for confidence, motivation and happiness.

10 META MODEL: Be the master of verbal communication, Overcoming verbal objections and getting to real issues, influence people with your precision questioning.

11 HYPNOTIC LANGUAGE: Put people in hypnotic trance and talk to their 'Subconscious Mind' directly.

12 METAPHORS: Listen to your inner mind closely; it uniquely says or shows you something for everything.

13 CONTRASTIVE ANALYSIS: for various issues of Business, Money, health & Relationships.

14 ADVANCED MIND CONTROL METHODS: For Anger management, Phobia removal, Anxiety removal

15 SALES SKILLS AND MONEY MANAGEMENT: For Overall Success.

16 VALUE HIERARCHY AND NEUROLOGICAL ALIGNMENT: For Relationship/ Success/health, Exploring a life Purpose.

17 REFRAMING: For results, Thinking Outside the box, 5 Problem solving frames.

18 STRATEGIES: For Success-The key to personal Excellence

19 TIME LINE: Take control of your 'background' to redesign your 'foreground'.

20 META PROGRAMS: They are strong influence on our behavior and personality.

21 HEALTH: Diet, Exercises (Physical-Mind), Power yoga for Autoimmune Diseases (Hair falling, Baldness, Psoriasis, SLE, DM, HT, HYPOTHYROIDISM, RA…)

This workshop is recommended for Trainers, Life Coaches, Sport Coaches, Mind power Trainers, Teachers, Lecturers, Counsellors, Psychologist, Entrepreneurs and individuals who wish to take their life to next level.

તમે જ તમારા ડૉક્ટર

આ કોર્ષ કોઈ પણ વ્યક્તિ કરી શકે છે, જેને કુદરતી અને આડઅસર વગરની રીતથી નાની-મોટી બીમારીથી કેવી રીતે સારા થવાય તેવી સારવારની પદ્ધતિ શીખવવામાં આવે છે. આ કોર્ષ કરી તમે જાતને, પરિવારને તથા મિત્રોને મદદરૂપ થઈ શકશો.

આ કોર્ષમાં નીચેની પદ્ધતિ શીખવાડવામાં આવશે

☞ બેચ ફ્લાવર રેમેડીઝ

☞ બાયોકેમિક રેમેડીઝ

☞ હોમિઓપેથિકની રોજીંદા વપરાશની દવાઓ

☞ હર્બલ મેડિસીન અને સપ્લીમેન્ટ

☞ એન.એલ.પી.ની વેલનેશ ટેક્નિક

☞ ઇમોશનલ ફ્રિડમ થેરાપી

☞ મુદ્રાઓ

☞ એક્યુપ્રેશર

થિયરી અને પ્રેક્ટિકલ બન્ને કરાવવામાં આવશે.
મટિરિયલ – બુક – ઓડિયો આપવામાં આવે છે.

સ્ટુડન્ટ મેમરી- એન.એલ.પી. વર્કશોપ

☞ 20 મેમરી ટેક્નિક

☞ 20 માઇન્ડ પાવર ટેક્નિક

☞ 30 કલાકની ટ્રેનિંગ

મટિરિઅલ અને ઑડિયો ઘરે પ્રેક્ટિસ માટે

સ્ટ્રેસ ફ્રી માઇન્ડ - ડીસીઝ ફ્રી બૉડી

આ વર્કશોપ એ દરેક માટે છે,

- ☞ તમને શારીરિક તકલીફો ઘણી છે પણ રિપોર્ટમાં બધું નૉર્મલ આવે છે.
- ☞ દવાઓ કરવા છતાં તમારી બીમારીમાં કઈ સુધારો ન થતો હોય.
- ☞ જો તમને હાઇબ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીઝ, ઓબેસીટી-મોટાપો, થાઇરૉઇડ, ચામડીના રોગો-જેવા કે ખરજવું-સોરીયાસીસ-લ્યુપસ, સાંધામાં દર્દ, ડિપ્રેશન – માનસિક બીમારી હોય.
- ☞ તમને બીમારી કોઈ નથી પણ તમે આજીવન સ્વસ્થ રહેવા માંગો છો. તમારા પરિવારને સ્વસ્થ રાખવા માંગો છો.

ફક્ત સાત દિવસ – રોજના દોઢ કલાક આપી ગંભીર બીમારીઓ સામે રક્ષણ મેળવો.